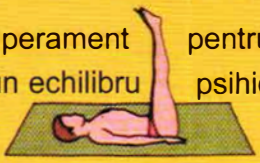
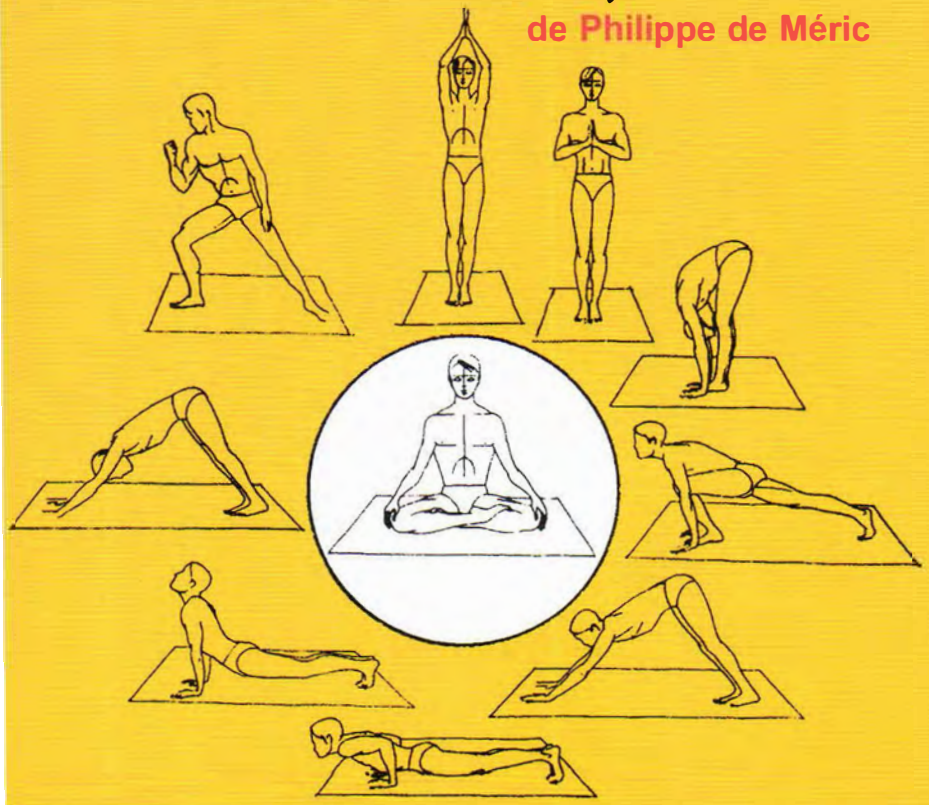
o metodă accesibilă pentru
bărbați și femei de toate vârstele
adaptată la orice temperament pentru
a ajunge la un echilibru psihic și mental perfect



YOGA

pentru toți

de Philippe de Méric



Pro Editură și Tipografie

YOGA PENTRU TOȚI

Traducere de Nicolae Constantinescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DEMÉRIC, PHILIPPE
YOGA PENTRU TOȚI / Philippe Deméric ; trad. : Nicolae Constantinescu ; ed.: Nicolae Elek. - București : Pro-Editură, 2002
p. ; cm. - (Element)
ISBN 973-85047-9-1

I. Constantinescu, Nicolae (trad.)
II. Elek, Nicolae (ed.)

294.527

Pro Editură și Tipografie

Tel.: 021-490.62.35
e-mail: pro@zappmobile.ro

PHILIPPE DE MÉRIC

YOGA

pentru toți

PRO · EDITURĂ · TIPOGRAFIE

Cuvânt înainte

Origini

Pe vremea când zeii mai trăiau încă printre noi, un pește fermecat l-a auzit pe Shiva destăinuind totul despre yoga soției sale Parvati, și astfel oamenii au cunoscut acest mod de a evolua.

Peștele indiscret, deținător acum al acestei cunoașteri importante, a fost zărit de Shiva, care l-a alungat. Peștele a înotat mult timp, foarte mult timp și, în cele din urmă, a ajuns pe țărmul Indiei, unde s-a transformat în om prin miracolul yoga.

Primit printre ei de indigenii acelui ținut, aceștia l-au numit Matsyendra, Seniorul Peștilor. Ca să le mulțumească pentru primirea lor, el i-a învățat posturile yoga. Astfel, una dintre

ele, *Matsyendrasana*, poartă numele unuia dintre fondatorii legendari ai acestei discipline.

Cuvântul yoga, care înseamnă „joncțiune" în sanscrită, este de origine indo-ariană, dar metoda însăși, de proveniență străină, a fost adusă în India, care a asimilat-o după propriul său mod de gândire.

În urmă cu trei mii, cu șase mii, cu unsprezece mii de ani... navigatorii (peștele) care au supraviețuit poate în urma unui cataclism (Atlantida sau alte ținuturi dispărute) au adus cu ei acest mod de viață.

În plus, se mai poate constata că e vorba de o învățătură secretă, transmisă în taină, care a constituit mult timp apanajul exclusiv al unei elite (zeii).

În sfârșit, yoga răspunde la ceea ce omul a căutat dintotdeauna: stăpânirea elementelor ostile, mijlocul de a se transforma, de a se depăși (peștele devine om, ființa cea mai desăvârșită a creației).

Din această perspectivă se pot face câteva deducții.

Yoga nu este indiană dar nici nu i se cunoaște sursa adevărată. Într-adevăr, ea s-a integrat doctrinelor existente în India, devenind unul dintre cele șase mari sisteme filozofice din această imensă țară.

Deși găsim cam peste tot similitudini, analogii care ne duc cu gândul la yoga, nu putem fi siguri de o înrudire sau de o filiație reală.

Dar, această disciplină, care se dorește liberă de orice legătură religioasă, s-a menținut destul de suplă și de actuală ca să răspundă exigențelor sufletului omenesc în general.

O elită și-a păstrat timp de secole cu strășnicie secretul, ca să-i protejeze puritatea. Așa se explică, până la un punct, în pofida valorii acestei metode, de ce țara care este depozitara ei nu a profitat cel mai bine de ea, și nici nu i-a dovedit eficacitatea printr-o evoluție economică și socială pentru care yoga nu constituie în nici un fel un obstacol.

Totuși, această doctrină s-a răspândit și s-a întâmplat ce se întâmplă aproape totdeauna: o deformare regretabilă în Occident.

Mulți dintre noi au schițat un zâmbet ironic sau au simțit admirație când au citit în presă despre isprăvile acrobatice sau misterioase ale yoghinilor.

Aflăm periodic că mari personalități, vedete ale ecranului, sportivi se dedau în mod deschis sau discret unui mod ciudat de a se așeza, de a respira, de a se întinde, de a se alimenta, ca să-și amelioreze, să-și întrețină sau să dobândească o „formă" compromisă de condițiile vieții moderne.

Dar mai știm și că filozofii, medicii și psihologii abordează cu interes crescând acest sistem insolit.

Pentru că este într-adevăr vorba de un sistem, adică de un ansamblu coordonat de elemente educative, căruia nu-i percepem decât o aparență superficială când îl judecăm după contorsiunile unui yoghin sau după scândura plină de cuie a unui fachir...

Vă invităm la o experiență de dezvoltare personală mult mai amplă și foarte simplă.

Cum a ajuns yoga în Europa și îndeosebi în Franța

Ca expresie a gândirii extrem-orientale, yoga este studiată și cunoscută în Occident de foarte mult timp, ca și celelalte două mari sisteme filozofice pe care se sprijină: *Samkhya* și *Vedanta*.

Totuși, de ea se interesau doar filozofii, orientaliștii și câțiva eruditi, într-un mod mai mult teoretic și intelectual decât practic.

În Franța, leagănul raționalismului, unde ființele fabuloase și legendele nu mai există, nici un pește-om nu ne-a transmis *înțelepciunea*.

Într-un mod mult mai prozaic, inițiatorul în Franța a fost abatele Parraud, care a făcut, în 1787, o traducere în franceză a versiunii engleze a lucrării *Bhagavad Gita*.

În 1800, un orientalist francez, Anquetil-Duperron, a publicat o traducere în latină – pe baza unui document persan – a unor texte sacre din *Upanișade*.

În cursul secolului al XIX-lea, eruditi francezi, englezi și germani au continuat în aceeași direcție, urmând o succesiune de traduceri. Unii filozofi – precum Hegel, Schlegel, Schopenhauer –, au avut cunoștință de ele și au fost influențați de această abordare a gândirii orientale. Dar marele public nu a cunoscut aceste lucrări.

De-a lungul secolelor, găsim într-adevăr unele similitudini cu gândirea indiană în mișcările mistico-filozofice care, din Antichitate și până în zilele noastre, s-au succedat de la pitagoreici și până la teozofi. Dar audiența acestor grupări nu depășește sfera restrânsă comună sectelor.

Or, de vreo treizeci de ani*, datorită mijloacelor de comunicare, cunoașterea acestei discipline s-a răspândit în lumea întreagă.

Totuși, această expansiune privește mai puțin partea filozofică, bază principală în yoga, cât faza sa de gimnastică pregătitoare. De aici dezacordul între cei care judecă yoga numai după atitudinile corporale ce se consideră că o caracterizează și cei care o consideră o cunoaștere esențială.

E de la sine înțeles că este mai ușor de reprezentat un yoghin prin una dintre posturile sale proprii, decât prin starea sufletească pe care se străduiește și reușește să o atingă prin metoda sa.

În plus, deși yoga implică omul în întregimea sa – trup și suflet –, Occidentul este atras deseori numai de sănătatea fizică și mentală.

---

* *Cartea lui Philippe de Méric a văzut lumina tiparului în anul 1968 (n.t.).*

Oricum, difuzarea ei se extinde. În America de Nord, în Canada, în America de Sud, în special în Brazilia, sunt semnalate centre unde se studiază și se practică yoga. Astfel de centre există și în Germania, Anglia, Australia, Belgia, Spania, Italia și Elveția, precum și în unele țări din Europa de Est, în Scandinavia și chiar în Rusia.

În Franța, din 1936, Félix Guyot, profesor de filozofie devenit jurnalist, a publicat, sub pseudonimul de C. Kerneiz, primele lucrări practice despre yoga.

El a înființat, în 1945, primele școli de Hata-Yoga, unde s-au format mulți practicieni și profesori. Unul dintre ei, L. Ferrer, a înființat la rândul său, în 1950, o școală foarte reputată la Paris.

Dar primul reprezentant indian în Franța al acestei metode a fost Shri Mahesh Ghatradryal, care a predat yoga din 1947.

Apoi au mai venit și alții și au demonstrat posibilitățile pe care le oferea yoga.

Cei mai remarcabili au fost doi indieni, doctorii Pramanick și Goswami care, în noiembrie 1950, la spitalul din Salpêtrière, au făcut dovada controlului psihologic absolut care se poate obține.

Alți yoghini, autentici sau nu, și-au expus talentele în public, aducându-și astfel și ei contribuția la cunoașterea acestor metode. Iar călătorii, jurnaliștii și scriitorii au adus imagini și lucrări în urma periplului lor în India și a contactelor pe care le-au avut.

Lanza Del Vasto, după o ședere în India, a scris *Pelerinaj la izvoare*, în 1944, și a înființat un grup inspirat din sistemul așa-numitelor ashram sau comunități hinduse.

A. Desjardins a prezentat la televiziunea franceză câteva reportaje despre India și Tibet. El a reluat aceste relatări în lucrări care fixează exact deosebirea dintre ceea ce se numește yoga în Occident și ceea ce este aceasta în țara ei de origine.

Yoga nu este confesională, adică practicarea ei nu cere adeziunea la o anumită religie, îndeosebi hindusă, totuși nu

trebuie să fie disociată de un ansamblu educativ, care o face mai completă decât educația noastră fizică. Yoga nu este o simplă metodă de gimnastică.

Anterior, apoi paralel cu curentul lansat succesiv de Kerneiz, Ferrer, Shri Mahesh care, în principiu, se ocupa doar de yoga psiho-fizică sau Hata-Yoga, s-a dezvoltat și o altă ramură mai filozofică și spirituală.

Acest curent a fost lansat în secolul trecut de Swani Vivekananda, discipol al marelui înțelept Ramakrishna.

În 1893, la Congresul Religiilor de la Chicago, Vivekananda a făcut o mare impresie, scopul său fiind să înființeze o Biserică universală. El a creat misiunea Ramakrishna, în India și în Occident, având sarcina să răspândească cărțile sacre hinduse.

Scriitorul Romain Rolland, în 1929, a devenit „misionarul" acestei noi direcții, scriind viața lui Ramakrishna și viața lui Vivekananda. Operele filozofului R. Guénon, printre altele, și traducerile altor indieni difuzate de editori specializați în filozofii orientale, au consacrat pentru public valoarea acestei yoga, al cărei reprezentant în Franța a fost regretatul Swami Siddhesvarananda care, din 1939, a predat la Universitatea din Toulouse și la Sorbona și conducea Centrul Vedic Ramakrishna din Gretz (Seine-et-Marne).

Se pare că există două moduri de a privi yoga. Cunoașterea ei în Europa, la sfârșitul secolului al XVIII-lea, a început cu aspectul filozofic, ca să ajungă, în epoca noastră, la aspectul ei de educație psiho-fizică, cu două tendințe: una speculativă și alta mai concretă.

În realitate, diferența constă mai mult în formă decât în fond. În gândirea hindusă, orice metodă, fie ea spirituală, filozofică sau psiho-fizică, având drept scop sau consecință dobândirea unei stări superioare de conștiință, este o yoga.

În această ordine de idei, am putea vorbi despre o yoga a științei, a artei, a studiului, a dragostei etc.

Din păcate, o cunoaștere dezvăluită se degradează, se deformează și are tendința, în Occident, să neglijeze unul dintre principiile esențiale: rolul pe care îl are yoga, și anume acela de a pune la unison corpul, sufletul și spiritul. Această joncțiune (yoga), urmărește restabilirea sau instaurarea coeziunii armonioase între acești trei factori, ca să realizeze armonizarea lor în aceeași vibrație.

Dacă luăm în considerare numai funcționarea corporală, înseamnă să restrângem metoda, după cum există tendința să o facem cu Hata-Yoga, cea mai cunoscută în Occident, de care ne-am ocupat în prima noastră carte.

În realitate, exercițiile gimnastice coincid cu o dispoziție mentală de care depinde eficacitatea exercițiilor.

Hata-Yoga se preocupă de realizarea armoniei între corp și suflet sau, dacă vreți, între *fizic* și *psihic*. Această armonie precede fuziunea cu spiritul, fază rezervată în principiu acelor yoga filozofice, metafizice sau devoționale.

Indiferent de motivele profane sau sacre care ne fac să aderăm la tehnicile yoga, trebuie să știm că ele formează un ansamblu de discipline prin care individul se străduiește să evolueze, așa cum, în legendă, peștele a devenit om.

Această transformare corespunde *stării* de yoga: regăsindu-și adevărata natură, omul trăiește în conformitate cu ea.

La Paris, ca și în provincie, s-au deschis săli unde se învață cultura fizică, judo și yoga; iar cluburile de vacanță au trecut în programul lor și cursuri de yoga.

Este excelent, dar această „promiscuitate" inevitabilă ar putea să ne facă să considerăm yoga o metodă de regenerare fizică printre multe altele.

Actualmente, pentru remedierea acestei deviații, care expune metoda unei degradări regretabile, profesorii s-au grupat în federații.

Scopul principal al acestor asocieri este menținerea spiritului yoga în ceea ce are el caracteristic, menținându-se totuși la îndemâna oricui dorește pur și simplu să aibă o

discuție despre asta sau să se perfecționeze personal, să se dezvolte pe toate planurile și să facă exerciții fizice.

Am făcut doar un tur de orizont sumar și am amintit numai figurile cele mai importante dintre cele care au jucat un rol activ în răspândirea acestei discipline.

Se poate presupune că, în toate țările, cunoașterea acestei metode a urmat același curs și s-a dezvoltat atât datorită călătoriei particularilor, cât și vizitelor făcute de yoghini și swami.

În orice caz, fie că e vorba de partea sa filozofică, psihologică sau mistică, yoga nu mai este o vogă trecătoare, care captează interesul doar al excentricilor în căutare de exotism, nici o cunoaștere inabordabilă, rezervată unei elite, ci o realitate de care trebuie să se țină seama și pe care trebuie să ne bazăm.

Ar putea să pară uimitor că, în zilele noastre, recurgem la o metodă arhaică, care nu pare să fi ajutat India să-și rezolve problemele, nici să-i fi adus alte rezultate pozitive decât formarea câtorva mari înțelepți, în aparență fără influență asupra evoluției țării lor.

O judecată atât de sumară nu ține cont de faptul că situația angoasantă a Indiei se datorează unor cauze multiple, unde yoga nu a jucat nici un rol.

Într-o țară cu o jumătate de miliard de locuitori, care vorbesc paisprezece limbi principale și opt sute de dialecte, și unde 75% sunt analfabeți, înțelepciunea yoga s-a pierdut mai mult sau mai puțin. Numai inițiații își transmiteau secretul ei.

Aproape că am putea spune că numai datorită curiozității străinilor a redevenit conștientă India de valoarea acestor metode, îndeosebi cele care urmăreau dezvoltarea psiho-fizică, deoarece, foarte recent, numai Hata-Yoga a fost introdusă în școli.

Un indian mi-a spus într-o zi că în Occident se vorbește mai mult despre yoga decât în India. Altădată, cu ocazia proiectării unui film despre India, reprezentantul cultural al

guvernului indian a cerut celor de față să nu judece India după yoghini, temple și palate, ci după realizările ei industriale. Se temea oare că vom reține despre țara lui o imagine folclorică nepotrivită cu ideea cu care dorea să rămânem: cea a unui popor în plină evoluție economică?

Probabil că am avea și noi un sentiment asemănător dacă un documentar despre Franța ar prezenta străinilor doar călugări făcând rugăciuni sau catedrale, sau dacă, lucru și mai supărător, nu ar fi prezentat decât „Parisul care se distrează".

Cei care citesc aceste rânduri, probabil că încă ezită să renunțe la ideea unei yoga rezervate unor indivizi care își consacră ei întreaga viață, sau unei yoga „fachirice" și prea puțin atrăgătoare, practicată de ființe descărnate cu membre răsucite în atitudini extravagante. Însă știți că s-au obținut rezultate prin yoga și ați vrea totuși să o cunoașteți, să o practicați.

Aveți încredere în yoga, sistem educativ atât de complet, încât nu are echivalent.

Înainte de a merge mai departe, să examinăm cele trei aspecte sub care se prezintă yoga.

Aspectul secret. Desigur, yoga se înrudește cu o filozofie, adică un sistem ce grupează ansamblul conceptelor comune unui grup social și care poate să nu corespundă propriului nostru mod de gândire. Dar yoga mai este și o căutare religioasă extrem de aprofundată. Din această cauză, unora le-ar putea fi teamă să nu se lase antrenați pe căi dogmatice străine religiei lor sau implicând o credință religioasă pe care nu o au.

Orice cleric budist, creștin, hindus, evreu, musulman etc., precum și practicantul sincer al uneia dintre aceste religii, este, în sensul strict al termenului, un yoghin. Este o ființă care caută contactul și unirea cu Dumnezeul credinței sale. Or, procedeele yoga se aplică tuturor gândirilor religioase, fără excepție.

Scrierile și cuvintele de susținere față de yoga a doi clerici, reverendul părinte Régamey și reverendul părinte Don Déchanet, vor alunga toate scrupulele creștinilor.

Dar acest aspect, oricât ar fi el de atrăgător, ar putea să nu vă convină. Nu vă faceți griji: bazele yoga, considerate ca tehnici, nu vă vor impune decât reguli de igienă fizică și mentală la îndemâna tuturor.

Altfel, credeți că națiuni renumite pentru poziția lor opusă oricărei speculații religioase, precum Uniunea Sovietică, de exemplu, ar mai fi fost interesate de yoga?

Să trecem acum la *aspectul „fachiric"*.

Să nu vă lăsați înșelați de această exprimare peiorativă.

În realitate, cuvântul „fachir" sau „fak'r" în limba arabă, înseamnă „sărac" și desemnează yoghinul musulman.

Acei măscărici, care au atras mulțimi de gură-cască prin excentricități mai mult sau mai puțin trucate sau procedee luate din yoga, nu trebuie considerați yoghini sau fachiri autentici. Aceștia au fost fotografiați și filmați, uneori fără știrea lor, în timpul exercițiilor sau a mortificărilor în scop religios, a căror valoare nu este de căderea noastră să o judecăm. Calea lor nu este și calea noastră, chiar dacă unele atitudini par să se înrudească cu metodele lor.

Se pare că, paralel cu yoga rezervată inițiaților, a existat totdeauna un fel de yoga populară.

Această yoga nu avea drept scop speculații metafizice subtile, ci răspundea nevoilor de supraviețuire ale omului simplu – păstor, agricultor, nomad – aflat în luptă cu elementele ostile ale naturii și ale naturii sale.

Printr-o deviere inevitabilă, aceste procedee au putut să dea naștere la ceea ce noi numim „fachirism", pentru că unii le-au comercializat.

În fond, îndeosebi aspectul venal ne șochează.

Indiscutabil că fachirii au „ceva deosebit". Nu este deja stupefiant că acești oameni sunt în stare să ne facă să credem în incredibil, să ne impună o iluzie?

Contorsiunile aberante, absența durerii sau controlul total sau parțial (scândura cu cuie), puterea hipnotică (copilul urcând pe o frânghie imaginară văzut de spectatori într-un cerc restrâns), toate acestea și multe altele sunt resturile „servite contra cost publicului" din rețetele descoperite de ființe zise „primitive". Poate că intuiția le dezvăluia mijloacele de a atenua o durere, de a rezista la foame, la sete, la oboseală, la boală.

Nimeni nu ne poate spune însă cum aceleași ființe primitive au descoperit calitățile curative ale unei anumite plante, devenită comprimat farmaceutic! Nimeni nu ar putea să ne explice impulsul salvator care îl împinge pe un animal să aleagă exact iarba care îl va purifica!

Să nu dați din umeri dacă vi se întâmplă să asistați, în India sau în Africa, la un astfel de spectacol de „bâlci". Mai bine întrebați-vă dacă acel om, chiar cu „trucurile" sale, nu a fost cumva instruit după aceleași procedee de care vă veți folosi pentru binele personal.

Căci ceea ce vă oferim este un compromis între ascet și fachir. Ne vom apropia foarte mult de yoga filozofică și sacră, servindu-ne de modul practic de a vedea viața al acestor oameni – strămoșii noștri îndepărtați –, chiar dacă aveau ochii bridați pentru necesitatea de a și-i adăposti de vântul stepei sau plămâni de munteni capabili să respire aerul rarefiat de pe marile înălțimi ale Munților Himalaya.

Vom profita de cunoștințele dobândite de-a lungul secolelor, cunoștințe pierdute și regăsite, abordând o progresie lentă dar sigură spre ameliorare.

În sfârșit, să vorbim despre *aspectul promițător*: cel despre care ați auzit și căruia îi bănuiți valoarea.

Această yoga se integrează, cu prețul unui efort minim de voință, în viața voastră cotidiană și nu vă va cere nimic care să nu vă fie la îndemână. Chiar și exercițiile de gimnastică cu care nu sunteți obișnuiți vă vor fi accesibile. Nu veți fi nevoiți să vă contorsionați *ca să* reușiți o postură, ci veți fi puși în situația de a vă ameliora sănătatea, suplețea și autocontrolul *prin* postura recomandată. O postură executată, chiar și inestetic, își păstrează totdeauna valoarea educativă.

Este vorba de îndoire, de întinderi, poziții care vă sunt descrise, masaje care vă fac bine, nu de performanțe acrobatice, care nu vă sunt de nici un folos.

Prin această yoga, practicanții obțin:

Pe plan fizic

O *suplețe* generală a articulațiilor și a coloanei vertebrale după temperamentul și posibilitățile fiecăruia.

O *mult mai bună funcționare organică*: intestinală, hepatică, cardiacă, glandulară, circulatorie etc. Este o metodă preventivă excelentă în cazul tulburărilor funcționale, permițând o recuperare mai rapidă a sănătății după trecerea bolii.

Pe plan mental

O posibilitate de control emoțional și nervos; o tehnică de concentrare pentru a lupta împotriva risipirii gândurilor noastre; o preluare fermă a conducerii de sine, printr-o metodă personală din ce în ce mai aprofundată.

Echilibrul acestor două elemente psiho-fizice se întinde asupra tuturor manifestărilor vieții noastre private, familiale și sociale, cu consecințele fericite care decurg de aici.

Prin urmare, metoda se bazează pe trei factori principali:

Respirația.
Posturile.
Dozarea efortului.

Acești trei factori sunt ei înșiși condiționați de o atitudine mentală atentă.

În această privință, se poate spune că această yoga este o sursă de tinerețe și de sănătate, fără să fie deloc o metodă terapeutică. Medicul poate să ceară metodei yoga să fie un adjuvant în unele cazuri, dar această hotărâre o ia numai practicianul.

Să amintim, în concluzie, că dacă vrem, dacă putem depăși nivelul acestei formații psiho-fizice la care vă invităm – și care este cu adevărat yoga pentru toți, la îndemâna tuturor –, gradele superioare deschid perspective imense de ordin spiritual. Dar ele sunt rezervate numai unora dintre noi.

1

CÂTE FELURI DE YOGA SUNT

Din pasajele precedente reiese că în spatele cuvântului „yoga" se ascunde o doctrină foarte veche care ne propune:
– o filozofie, adică un fel de a considera viața;
– mijloacele pentru a realiza acest lucru.

Această filozofie este mult mai aproape de noi decât am putea crede și nu riscăm să ne rătăcim în discuții sublime, dacă revenim la recomandările de moderație făcute începătorilor de textele vechi:

Yoga nu poate fi atinsă:
nici de cel care mănâncă prea mult,
nici de cel care doarme prea mult,

nici de cel care stă prea mult treaz.
Yoga este atinsă de cel care mănâncă și trăiește cum se cuvine și ale cărui fapte sunt dictate de rațiune, de cel care are somnul și starea de veghe echilibrate (Bhagavad Gita).

În aceste texte nu vom găsi nicăieri recomandarea unor mortificări aberante, unor abțineri de la hrană sau acele reguli alimentare deosebite, care sunt deseori prost interpretate și puse greșit în aplicare.

Această înțelepciune amintește un principiu de-al nostru, cam uitat însă, acela al cumpătării în toate.

Există o mare varietate – nerepertoriată – de căi de acces la această stăpânire a vieții cunoscută sub numele de yoga, iar mijloacele atingerii acestei ținte sunt și ele variate.

Dar, în fond, nu a existat niciodată decât o singură yoga, cea pe care Shri Aurobindo o definea ca:

... orice viață sau efort dedicate de natura umană ca să atingă perfecțiunea, ca să-și realizeze potențialitățile.

Yoga este ca un copac cu multe ramuri, toate pornind din aceeași rădăcină.

Acest copac are patru ramuri principale, independente unele de altele, care și ele se ramifică.

Ca să urcăm în acest copac al cunoașterii, abordăm ramurile de jos sau cele mai înalte, în funcție de fiecare, adică după nevoi și posibilități.

Înainte de a merge mai departe, să examinăm rapid cele mai cunoscute metode tradiționale.

După o clasificare general acceptată, ar exista patru feluri principale de yoga, dintre care două se ramifică în opt variante.

Toate, prin mijloace proprii, tind spre aceeași țintă, și anume a-l face pe practicant să suprime în el lupta între natura și spiritul său.

În fond, oare nu asta căutăm, chiar dacă nu suntem totdeauna conștienți de acest lucru?

Vă veți întreba: cum așa?

A te declara adeptul materialismului (natura) sau spiritualismului (spirit), a propovădui supremația exclusivă a unuia sau altuia sau a găsi o cale de mijloc pentru concilierea lor, corespunde în viața noastră zilnică unor stări de satisfacție sau insatisfacție depinzând foarte mult de poziția noastră față de acest etern dualism.

Dacă ar exista un mod de a ne educa astfel încât o reconciliere a acestor două antagonisme să devină posibilă, în noi, această metodă ar fi cu adevărat de neprețuit. Vom relua această idee în paginile următoare.

Deocamdată, să studiem rapid aceste patru yoga și ramificațiile lor, ca să reținem ceea ce ne interesează.

Enumerarea nu este făcută în ordinea importanței și nici a vechimii.

I. HATA-YOGA

Bazată pe controlul respirației, ea duce la stăpânirea corpului și a vitalității.

Această carte își propune să vă inițieze chiar în Hata-Yoga. Nu este o yoga fragmentară, ci una care corespunde cu dezvoltarea posibilităților psihologice ale fiecăruia dintre noi.

II. LAYA-YOGA

Aceasta se bazează pe ascultarea „propriului interior", adică percepția unui sunet din ce în ce mai subtil, pe care adeptul îl captează cu urechea dreaptă în una dintre pozițiile așezat ale meditației. Această yoga duce, prin voință, la dominarea spiritului. Ea este una dintre acelea care se împarte în patru ramuri:

1. *Bhakti-yoga*, bazată pe devoțiune, îl face pe practicant să ajungă la dominarea de sine prin dragostea divină.

2. *Shakti-yoga*, care este bazată pe stăpânirea energiei cosmice, din care fiecare deține o frântură. Trezirea acestei forme de yoga duce la dominarea forțelor naturii.

3. *Mantra-yoga*, bazată pe repetarea mai multor cuvinte, fraze sau silabe sacre, înzestrate cu o energie vibratoare intensă, care conferă stăpânire asupra tuturor vibrațiilor, deci asupra tuturor aspectelor lumii manifestate;

5. *Yantra-yoga*, bazată pe utilizarea unor simboluri geometrice, reprezentând joncțiunea lumii personale a subiectului cu lumea impersonală divină, adică a sufletului cu Dumnezeu. *Yantra* servește drept suport de meditație yoghinilor.

III. DHYANA-YOGA

Este bazată pe meditație și, datorită ei, yoghinul reușește să dobândească controlul procesului gândirii. Această yoga este cea care se înrudește cu sistemele meditative „ch'an" ale daoismului din vechea Chină și cu „zen" din budismul japonez.

IV. RAJA-YOGA

Este bazată pe stăpânirea metodică a diferitelor procedee de concentrare, care duc la deosebirea între adevărat și fals.

Această yoga se desprinde și ea în patru ramuri:

1. *Jnana-yoga*, bazată pe căutarea cunoașterii intelectuale dusă până dincolo de limitele mentale cunoscute și conducând yoghinul la stăpânirea totală a intelectului discursiv.

2. *Karma-yoga*, bazată pe stăpânirea activității cotidiene detașate de orice obiectiv personal și ducând la controlul acțiunilor fără preocuparea pentru rezultate imediate sau îndepărtate.

3. *Kundalini-yoga*, bazată pe trezirea forței psiho-fizice localizate la baza coloanei vertebrale și ducând la dominarea

unor centri de forțe misterioase, puncte din care țâșnește această energie.

4. *Samadhi-yoga*, bazată pe o superconcentrare, care îl duce pe yoghin la identificarea cu obiectul contemplării sale, adevărat extaz provocat de dezvoltarea unei intuiții subtile.

Oricât de imperfectă și de incompletă ar fi această enumerare, ea dă neinițiatului impresia a ceva foarte complicat. Acest arbore exotic este într-adevăr prea stufos, ar avea nevoie să fie tuns, de aceea nu ne vom opri decât la hata-yoga, ramură aparent mai puțin înaltă decât celelalte și din această cauză probabil mai accesibilă.

Totuși, înainte de a părăsi aceste diferite moduri de a ajunge la cunoașterea supremă, putem să facem două remarci utile.

Mai întâi, nici unul dintre aceste feluri de yoga nu este independent de celelalte; ele se împletesc mai mult sau mai puțin strâns. Apoi, examinând aceste metode în lumina cunoștințelor noastre occidentale, remarcăm că implică cele patru funcții principale ale conștiinței, pe care le-a repertoriat psihologul C.G. Jung, și anume: gândirea, sentimentul, senzația, intuiția.

Dezvoltarea fiecăreia dintre aceste funcțiuni corespunde cu următoarele yoga: *jnana*, pentru gândire sau rațiune; *bhakti* pentru sentiment sau impuls emoțional; *hatha*, pentru senzație sau impuls instinctiv; *raja* sau *samadhi*, pentru intuiție.

Se înțelege deci că nici o yoga nu este cu adevărat independentă una de cealaltă, căci nu putem să dezvoltăm un factor fără să aibă o repercusiune asupra altuia, pentru simplul motiv că omul nu este decupat în bucăți și că stăpânirea corpului și a instinctelor înseamnă și dominarea emoțiilor, dirijarea lor de către gândire pentru dezvoltarea intuiției, funcție creatoare superioară ce le dirijează pe celelalte.

Dacă credeți că nimic din această enumerare nu corespunde cu ceea ce doriți să găsiți, considerați că, după toate aparențele, obiecțiile dumneavoastră nu se bazează pe o cunoaștere suficientă a propriilor probleme. Indiferent că sunt fizice sau psihice, ele au repercusiuni inevitabile asupra comportamentului, caracterului, activității profesionale și asupra întregului echilibru personal. Căutând în hatha-yoga o regulă directoare, veți tinde spre un echilibru mai sigur, o dezvoltare certă.

Dacă considerați că celelalte yoga vă interesează mai mult decât cea pe care vă vom face-o accesibilă, trebuie să știți că aceasta vă pregătește pentru toate celelalte și că își găsește expresia finală în *raja-yoga*, care constituie o încoronare a tuturor, *raja* însemnând „regal".

Dar nu veți putea aborda cu oarecare șanse de succes acest stadiu decât după ce ați trecut prin etapele acestei hatha-yoga.

Oricum, indiferent de calea aleasă, trebuie totdeauna să cunoaștem cele opt etape comune tuturor:

1. *Yama*: principii morale, care nu au variat de când omul e conștient de valoarea sa.
2. *Niyama*: reguli deosebite care favorizează aplicarea acestor principii.
3. *Asana*: atitudini corporale pentru întreținerea fizică.
4. *Pranayama*: stăpânirea sistemului nervos prin *respirație* (respirație controlată).
5. *Pratyahara*: relaxarea fiecărui mușchi și organ, prin desprinderea simțurilor de obiectele lumii exterioare, păstrând reprezentarea lor strict obiectivă.
6. *Dharana*: fixarea gândurilor, prin *atenție* dirijată, pe diferite puncte alese, în interiorul sau în exteriorul corpului.
7. *Dhyana*: folosirea gândirii pozitive, creatoare, pentru a *controla senzațiile* (meditație).
8. *Samadhi*: dezvoltarea intuiției prin *concentrare* intensă.

Să nu vă lăsați descurajați de această enumerare, lucrurile sunt mult mai simple decât credeți. *Chiar și fără să faceți*

yoga, în viața zilnică, folosiți mai mult sau mai puțin aceste opt reguli fără să știți. De exemplu, primele două se pot aduce la nivelul nostru, traducând principii și reguli prin: igienă morală, igienă fizică, igienă de viață. În acest caz, devin mai puțin austere.

În ceea ce privește celelalte, ele răspund cu exactitate căutării unei atitudini, unei respirații, unei relaxări *corecte*, printr-un efort conștient, mergând de la atenție la concentrare, punct ultim cu care se ajunge la raja-yoga.

Diferența între fiecare yoga constă în punctul pe care se pune accentul, mijlocul ales în jurul căruia gravitează celelalte.

Putem constata acest lucru recitind enumerarea principalelor patru yoga și ramificațiile lor.

Astfel, în *hatha-yoga* se pune accentul nu pe posturi, care sunt doar aparența vizibilă a metodei, ci pe regula a patra, *respirația*, fără ca celelalte să fie respinse.

La fel stau lucrurile și în cazul celorlalte sisteme, unde trebuie să depășim, cu variante de clasificare, etapele prevăzute, exceptând cazul în care se consideră ca fiind depășite, deci stăpânite.

2

Hatha-yoga sau calea efortului echilibrat

Această yoga, cea mai practicată în Occident, este și cea prin care, la nevoie, se ajunge mai ușor la celelalte. Am spus la nevoie, căci ea însăși este suficient de completă ca să nu necesite recurgerea la alte forme de yoga, deoarece coincide cu celelalte.

Hatha-yoga ne dă măsura ce trebuie respectată, progresia ce trebuie urmată, pe care mulți au neglijat-o, presupunând primele trepte însușite sau lipsite de interes. Ea ne va fixa cadrul în care vom putea să construim o viață nouă.

Printr-o extindere de sens, care nu trădează spiritul, vom traduce *hatha-yoga* prin „calea efortului echilibrat", atât datorită semnificației exacte a termenilor, cât și a virtuții metodelor preconizate.

Astfel, Ha înseamnă soare sau forță masculină pozitivă, activă; Tha înseamnă lună sau forță feminină negativă, receptivă; Yoga înseamnă legătură, joncțiune.

Acest ultim cuvânt indică și modul de menținere sau de restabilire a echilibrului între cele două forțe Ha și Tha, activitatea și repausul.

Aceste două silabe, prin semnificația lor, amintesc China și acupunctura cu elementele yang (pozitiv) și yin (negativ), care condiționează sănătatea sau boala.

După cum am spus mai înainte, hatha-yoga se articulează în jurul celei de a patra reguli tradiționale, *respirația*.

Cum se vor derula etapele următoare?

Funcționarea fără scârțâit a acestei „balamale" care este respirația depinde de atitudinea noastră fizică.

Plămânii blocați de un spate îndoit, striviți de un piept căzut, nu mai pot să-și îndeplinească rolul de „foale" care întreține flacăra vieții.

Trebuie să li se acorde spațiul de care au nevoie, îndreptând coloana vertebrală: acesta este rolul *posturilor* (etapa a treia).

Acestea depind de *relaxarea* care însoțește orice tensiune (etapa a cincea) și o compensează pe aceasta. Dar pentru a urma aceste etape, trebuie să avem intenții serioase și să ne schimbăm, iar pentru asta e nevoie să respectăm câteva principii (etapa întâi). Suntem ajutați în acest caz de practicarea unor principii deosebite care reies din regula a doua.

Iată deci într-o ordine diferită, primele cinci trepte care duc la yoga.

Nu vi se pare deja mult mai puțin arid?

Aceste cinci trepte constituie ceea ce vom numi aspectele *exterioare* ale acțiunii asupra nouă înșine.

Ultimele trei formează aspectele *interioare*, de cele mai multe ori neglijate de mulți practicanți occidentali de yoga sau, dimpotrivă, supraevaluate de alții, fiind mai atrăgătoare, mai promițătoare, fără să fie totuși mai ușoare.

Cuvintele meditație, concentrare, contemplare, care corespund cu *dharana* (etapa a șasea), *dhyana* (etapa a șaptea) și *samadhi* (etapa a opta), atrag sau resping, în funcție de tendințele noastre. Este necesar să le explicăm, ca să le facem mai accesibile celor care ar fi descurajați de ele.

Astfel, *samadhi*, etapa a opta este, chiar și pentru un yoghin, de domeniul probabilităților îndepărtate în faza sa extatică ultimă. Totuși, obținerea unui grad mai mic de intuiție nu este imposibilă din momentul în care înaintăm pe drumul trasat.

În ceea ce privește etapa a șasea, *dharana*, aceasta nu ne cere decât să fim atenți la ceea ce facem.

E chiar atât de greu?

Nu avem oare din ce în ce mai multă nevoie să știm cum să *fim atenți*?

În sfârșit, treapta a șaptea, *dhyana*, constă mai întâi în înlocuirea ideilor noastre distrugătoare, de descurajare, de îndoială etc., cu *sugestii* de speranță și de forță.

Iată adus la o dimensiune practică ceea ce ar fi putut să ne antreneze spre depărtări rezervate unor excepții. Nu se pune problema să mergem pe acest drum până la capăt, cu atât mai puțin să imităm un yoghin hindus.

Viața noastră de la oraș sau de la sat, cu activitățile ei familiale sau sociale, este total incompatibilă cu regula strictă respectată de un yoghin retras din lume.

Totuși, problemele care ne determină să urmăm, în parte, calea trasată de înțelepții din vechime, sunt aceleași care îl preocupă pe un ermit. Acesta, exceptând cazul unui har

special, este constrâns să țină seamă de corpul său, de organism, de tendințele sale, de aceea este obligat să se elibereze de orice piedică fizică sau psihică.

Aceasta este și dorința noastră.

Dar după atingerea acestei prime ținte, yoghinul își continuă drumul spre absolut, în timp ce noi, reducându-ne elanul, ne vom mulțumi să beneficiem de un dinamism sporit, de o viață funcțională mai armonioasă, de o rezistență mai mare la boală și la griji. Vom păstra totuși posibilitatea de a merge mai departe.

Greutatea – căci există una, firește! – se va naște din noi înșine...

Trebuie să facem un efort real ca să depășim apatia naturală, care ne frânează sub pretexte aparent valabile, dintre care „lipsa de timp" nu va fi printre cele mai minore.

Va trebui, evident, să luăm din zi un moment „prețios" rezervat somnului.

Cu prețul acestui mic sacrificiu, ne vom simți și vom trăi mai bine.

Cum să practicăm această metodă fără să mergem în India și fără să renunțăm la activitățile noastre obișnuite?

Urmând, pas cu pas, drumul trasat de cele opt etape pe care acum le cunoaștem! De altfel, diferențierea lor se face doar pentru comoditatea studiului; în realitate, ele sunt indisolubil legate unele de altele și pot să fie studiate într-o ordine cu totul diferită de cea propusă de tradiție.

Ca să vă conving, observați-vă puțin.

Chiar în acest moment, să presupunem, stați pe un scaun.

Dacă „atitudinea" corporală este corectă, adică dacă vă simțiți instalat confortabil stând cu spatele drept, fără efort, nu cocoșat, vă aflați într-o „asana" naturală, pentru că, vom vedea asta în detaliu mai târziu, acest cuvânt înseamnă „ceea ce este stabil și confortabil". Folosiți deci „asana" etapei a treia.

Dacă aveți respirația calmă, amplă, bine localizată, aceasta este o „pranayama" involuntară și inconștientă, desigur, dar care vă reîncarcă bateriile și vă dinamizează fără să știți. Respectați regula a patra, „pranayama", sau reîncărcați prin stăpânirea energiei furnizată de răsuflare.

Dacă nici o „contractare" inutilă nu vă tulbură echilibrul tensional, adică dacă mușchii feței, ai spatelui, ai brațelor și picioarelor nu se contractă mai mult decât este necesar, înseamnă că respectați regula a cincea sau „partyahara".

Dacă, din când în când, controlați aceste trei puncte sau, pur și simplu, sunteți atenți la ceea ce faceți și simțiți, folosiți regula a șasea sau „dharana".

Dacă refuzați orice gând deprimant, orice emoție perturbatoare, respectați regula a șaptea sau „dhyana".

Dacă, prin concentrare asupra a ceea ce faceți în prezent, simțiți o stare de calm și de forță interioară, atingeți prima treaptă care duce la etapa a opta: „samadhi".

În sfârșit, *dacă*, în această dimineață, ați respectat prescripțiile obișnuite de igienă și v-ați alimentat sănătos, fără excese sau restricții neobișnuite, ați abordat etapa a doua sau „niyama".

Și *dacă*, de-a lungul întregii zile, ați respectat sau ați încercat să aveți o comportare morală personală, ați admis prima regulă sau „yama".

Ce spuneți de această yoga spontană?

Că nu mai aveți nimic de învățat și că e inutil să continuați?

Sunteți siguri?

Am ales un exemplu care v-a permis să vă simțiți în largul vostru în practicarea celor opt etape. Este foarte probabil ca, în multe împrejurări, una dintre ele să vă lipească.

Succesiunea continuă a dificultăților întâlnite ca să ne menținem într-o perfectă coeziune cu noi înșine și cu lumea care ne înconjoară răstoarnă deseori alcătuirea noastră interioară.

Dar și mai gravă este incapacitatea noastră de a o restabili după ce a fost dezorganizată.

Totul mergea bine cu câteva clipe în urmă... apoi, prin minte ne trece un gând și ne obsedează, simțim o ușoară indispoziție... și ne străduim zadarnic să regăsim tihna de mai înainte. Nu se poate face nimic!

Ba da! Se poate face ceva, și de data asta afirmația este făcută cu toată fermitatea.

Pentru ca totul să reintre în ordine, să urmăm pas cu pas calea trasată de înțelepți și să învățăm cu răbdare legea echilibrului corect, a efortului echilibrat, așa cum ne învață hatha-yoga.

3

Sfaturi practice

Sunteți acum în măsură să vă puneți câteva întrebări. Vom răspunde la ele imediat, mai înainte de a începe aplicarea sistematică a ceea ce veți citi.

Fiți convinși că veți practica o metodă care trebuie să vă schimbe profund viața:

- ajutându-vă să scăpați de lacunele fizice și mentale;
- învățându-vă să folosiți la maxim capacitățile reale, deseori necunoscute nouă înșine;
- permițându-vă să întrețineți, să păstrați deci în stare bună, mai îndelung ca oricare altul, sănătatea pe toate planurile.

Hatha-yoga, adoptată sistematic ca regulă de viață, nu cunoaște eșecuri; dar nu trebuie să ne mulțumim să sperăm în mod pasiv o ameliorare, ci să practicăm posturile sau *asanele*, cu exercițiile respiratorii ale metodei *pranayama* și atenția corespunzătoare sau *dharana*.

Aplicând zilnic metoda de bază a yoghinilor, puteți pretinde, la fel ca ei, o vitalitate sporită, fără să puteți totuși dobândi acele puteri ciudate precum telepatia, clarviziunea etc., exploatate de cei care distrează mulțimea.

Mai mult sau mai puțin repede, în funcție de propriul temperament, veți deveni mai puternici moral și fizic, deci mai apți să vă jucați cu eficacitate rolul de om, indiferent de locul pe care îl ocupați în societate și indiferent de vârsta pe care o aveți.

De la primele încercări, după depășirea dificultăților, veți începe să vă simțiți „mai bine adaptat corpului", mai calm, grijile vă vor părea mai suportabile, oboseala va fi mai mică pentru aceeași muncă.

Să nu vă descurajați niciodată și, deși ați putea fi tentat să vorbiți celor din jur de noua disciplină pe care ați adoptat-o, dovediți-i mai întâi eficacitatea prin propria voastră transformare. Fiți discret, atâta timp cât nu sunteți sigur că veți putea rezista influenței deprimante a criticilor sau a zâmbetelor ironice în fața eforturilor voastre spre o stare mai bună.

De altfel, chiar faptul că rezistați tentației de a vorbi constituie un mijloc de a acumula o energie vitală, care va fi mai bine folosită la realizarea unor obiective noi.

Căpătați obiceiul – fără ca prin asta să deveniți o ființă nesociabilă – să vă păstrați pentru voi ideile, speranțele, hotărârile și să considerați fiecare obstacol ivit în cale ca un exercițiu salutar, nu ca o piedică.

Poate că ați și încercat câteva posturi, după ce ați citit întâmplător câte ceva despre yoga! Tentative izolate, din lipsa indicațiilor. Și noi am trecut prin acest stadiu, înainte de a-i fi întâlnit pe cei care ne-au ghidat.

Aveți încredere, puneți-vă pe treabă cu bucurie și seriozitate. Fiți perseverenți: micul efort tenace, zilnic, vă va ajuta să ajungeți la țintă. Și veți constata că această metodă constituie mijlocul cel mai complet de perfecționare.

Indicații general-valabile pentru toate seriile de asane

Vă propunem, mai departe, un ansamblu de posturi, grupate în serii.

De fiecare dată când abordați o nouă serie, citiți-o cu atenție. Vizualizați gesturile ce trebuie efectuate, adică închipuiți-vă în atitudinea descrisă, apoi încercați-o.

Nu săriți peste etape

Urmați indicațiile întocmai, fără să încercați să faceți mai mult, mai repede sau mai bine. Nu este vorba de o competiție între voi și alții, nici măcar între ceea ce sunteți și ceea ce doriți să deveniți.

Pur și simplu ați pornit pe drumul ameliorării dorite. Natura acționează prin evoluție lentă și nu puteți avea pretenția să transformați în câteva clipe o stare veche de câteva luni sau de câțiva ani.

Posturile

Indicațiile referitoare la ele sunt cât se poate de clare. În caz de îndoială, priviți desenul corespunzător. Figurile reprezintă când un bărbat, când o femeie, asta însemnând că atitudinea este valabilă pentru amândoi.

Fiecare desen este făcut după fotografie și reprezintă exact ceea ce trebuie realizat. Nu încercați să simplificați sau să modificați ceva din proprie inițiativă.

Printre sfaturile practice figurează și indicații referitoare la durata menținerii posturilor. Ele nu sunt obligatorii.

Contrar altor autori, nu fixăm o durată sistematică. În funcție de timpul de care dispuneți și mai ales de capacitatea proprie, fiecare fază de menținere va putea să varieze de la o zi la alta.

Prima dată, atâta timp cât nu veți fi sigur pe voi, atâta timp cât veți simți o jenă, limitați-vă să mențineți poziția statică un timp destul de scurt: una până la trei respirații controlate; sau repetați de trei ori la rând, revenind la poziția inițială.

Când nu o să vă mai fie greu, păstrați poziția de menținere cât de mult timp vă este suportabilă.

Fiecare postură cuprinde mai multe faze: *pregătirea*, *efectuarea* și faza de imobilitate sau de *tensiune*. Faza activă trebuie prelungită minimum la timpul a trei-șase respirații; la maximum, câteva minute, dar rareori se întâmplă ca această durată de timp să depășească două minute.

Asanele se execută printr-o serie de mișcări lente. Trecerea de la o postură la alta se face fără elan, fără bruschețe.

Nu uitați că trebuie să vă scoateți din minte orice idee de competiție. Alungați îndoielile și temerile.

Efectele posturilor merg mână-n mână cu respirația și fixarea gândirii asupra acțiunii sau realizării acesteia. O asana efectuată mecanic își pierde din eficacitate, la fel ca și o asana efectuată cu gândul: „E imposibil, n-am să reușesc".

Să nu credeți că indienii sunt altfel decât noi. Și nici să nu vă închipuiți că inițierea lor în yoga începe în copilărie, ci la orice vârstă. Aveți deci aceleași șanse.

Totuși, un indian – deoarece concepția sa de viață este diferită de a noastră – consacră, când este yoghin, mult mai mult timp decât noi pentru yoga; acesta este singurul nostru handicap.

În timpul oricărui exercițiu, indiferent care, abțineți-vă de la orice apreciere critică.

Ratat sau nu, exercițiul se consideră făcut și bine făcut.

Încercați să-l faceți cât puteți mai bine, fără efort inutil. Yoghinul nu este preocupat să știe dacă ceea ce face ar putea să fie mai bine executat, ci pur și simplu face. Maestrul său nu îl încurajează și nici nu îl descurajează.

Îndârjiți-vă cu răbdare, fără bruschețe sau crispare, și veți fi uluiți de progresele realizate. Încă o dată, micul efort susținut face mai mult decât un „hei-rup" fără nici o urmare.

Scopul vizat de yoga fiind de a-l duce pe om la cel mai înalt grad de perfecțiune, nivelul atins depinde de perseverența noastră.

Postura cea mai dificilă poate să fie stăpânită, după o perioadă de deprindere, cu o aproximație suficientă. De altfel, efectuată chiar imperfect, ea își manifestă efectul deplin prin efortul depus pentru realizarea sau păstrarea ei un anumit timp. Perfecțiunea depinde de aptitudinile personale, deci variabile, și nu poate să fie atinsă decât lent.

Fiți convins că începeți ceva nou, unde numai efortul contează, nu stilul sau performanța.

Concentrarea mentală

Să nu fiți îngrijorați de rezonanța austeră a acestei expresii: ea înseamnă doar că trebuie să vă obișnuiți să vă fixați gândirea asupra a ceea ce faceți.

Vom indica de fiecare dată scopul posturii și punctul precis asupra căruia va trebui să vă concentrați atenția, pentru ca, în timpul exercițiului, să nu vă gândiți decât la rezultatele ce trebuie obținute, nu la grijile și preocupările obișnuite. Poate că va fi singurul moment al zilei când mintea se va odihni. Profitați!

Există mai multe regimuri alimentare?

Această problemă va fi studiată în detaliu mai târziu.

Regimul alimentar variază la fiecare individ după cum e sănătos sau nu, precum și după rezultatele urmărite. Indienii sunt vegetarieni, dar aceasta este o regulă determinată de clima Indiei și de convingerile religioase ale locuitorilor ei.

Trebuie să ne lăsăm ghidați de „bunul simț", nu de sectarism.

Dacă sunteți fumători – și chiar dacă corpul medical recunoaște și semnalează efectele dăunătoare ale tutunului, consumul lui moderat este un derivativ pentru anxietatea modernă. Hatha-yoga vă va ajuta să vă reduceți treptat consumul de tutun.

Dar nu fumați cu două ore înainte de exerciții și nici două ore după efectuarea lor, considerând fumatul ca o *plăcere*, nu ca un gest mecanic de care nu sunteți conștient decât prin absența lui.

Ținuta

Să fie cât se poate de simplă, pentru ca nimic să nu stânjenească libertatea mișcărilor. Purtați, și iarna și vara, un slip sau, dacă vă temeți de frig, un trening sau un pulover subțire.

În rest, nu mai este nevoie decât de un covoraș sau o cuvertură așezată direct pe podeaua tare. Niciodată în pat.

Momentul

Momentul cel mai favorabil este dimineața la sculare, după spălarea completă. Totuși, dimineața, corpul este mult mai recalcitrant ca seara. De aceea, veți putea să efectuați exercițiile înainte de cină sau în oricare oră liberă din cursul zilei, cu condiția să așteptați două ore după mese înainte de a începe ședința, sau să o terminați cu zece-cincisprezece minute înainte de o masă importantă (prânz sau seara).

Oricum, aveți grijă să vă ușurați vezica și intestinele înainte de ședință.

Locul

Aveți nevoie de un spațiu de maximum patru metri pătrați, în orice loc unde puteți să fiți liniștit. Alegeți de preferință o încăpere aerisită. Totuși, iarna sau într-un climat rece, nu riscați să răciți deschizând ferestrele în timpul exercițiilor, mai ales dacă nu suportați frigul. După ce vă veți căli, nu vă veți mai teme de nimic.

Nu uitați:

ORICE EXCES ESTE UN DEFECT: ADEVĂRATUL YOGHIN RECOMANDĂ TOTDEAUNA CUMPĂTAREA ȘI INTERZICE ORICE EXAGERARE.

Durata unei ședințe

În general, pentru că suntem oameni grăbiți, o ședință trebuie să dureze în mod normal maximum douăzeci-treizeci de minute și minimum zece minute. Între aceste două extreme, veți putea găsi singuri o medie.

Nu contează numărul posturilor, ci calitatea execuției. Prima serie de asane cuprinde opt posturi, plus cea de repaus total, care se intercalează timp de aproximativ treizeci de

secunde între fiecare postură. Dacă fiecare asană este menținută unu-două minute, veți avea nevoie de zece-douăzeci de minute după ce veți reuși să asimilați perfect sau să stăpâniți bine exercițiile.

Atitudinea cerută

Începeți fiecare ședință cu calm, fără teamă.

Nu crispați trăsăturile feței, țineți buzele închise, fără să fie strânse, maxilarele să fie decontractate, limba, suplă, cu vârful sprijinit de rădăcina dinților de sus. Închideți pleoapele, pe jumătate sau complet, de fiecare dată când puteți, ca să simțiți mai bine exercițiul preconizat.

Ședința să fie un fel de „rit", în timpul căruia vă cufundați într-o baie de forță.

Gesturile efectuate astfel ne pun în legătură cu energii binefăcătoare și trezesc în noi posibilități latente.

Începeți toate ședințele cu câteva clipe de respirație controlată (ujjayi), adoptând poziția în genunchi (A 10) sau cu picioarele încrucișate (A 2) și sfârșiți la fel.

După fiecare postură pe care o considerăm ca fiind dotată cu un factor *pozitiv*, continuați cu o atitudine de receptivitate *negativă* pe spate (A 1) sau în poziție șezând, sau chiar în picioare, după cum vom vedea.

Nu uitați *faza intermediară* de adunare a forțelor, între o atitudine de repaus și atitudinea următoare.

Recomandări deosebite

Deoarece această carte se adresează fiecăruia dintre noi, bărbat sau femeie, o precizare pentru dumneavoastră, doamnelor și domnișoarelor, este cât se poate de necesară. În pofida dorinței de a nu întrerupe antrenamentul, evitați în fiecare lună orice exercițiu care ar putea să vă obosească. În

acea perioadă, înlocuiți ședința de posturi cu un sfert de oră de respirație controlată.

Iar în caz de sarcină, în funcție și de recomandarea medicului, nu există, în principiu, nici o restricție deosebită până în luna a cincea. Începând din luna a treia de după naștere, antrenamentul poate să redevină normal.

Pentru toți

Dacă aveți dureri, consultați medicul, iar dacă vă îmbolnăviți, fiți înțelegători: în timpul perioadei acute a afecțiunii, limitați-vă la toate exercițiile indicate, altele decât posturile sau mișcările de respirație care ar putea să fie contraindicate.

4

Introducere în arta de a trăi mai bine prin respirație

Tur de orizont preliminar

Deoarece am considerat respirația „balamaua" pe care se articulează hatha-yoga, este normal să începem inițierea cu ea.

Chiar dacă sunteți obișnuiți cu ea, o scurtă retrospectivă nu va fi un pas înapoi, ci o ocazie să vă întăriți părerea.

Nimeni nu se gândește să conteste importanța actului respirator dar, deoarece se execută în mod natural, există riscul să neglijăm un element aflat la îndemână, capabil să ne

ducă la acea „stăpânire de sine" pe care o urmărim în primul rând.

Deoarece yoga pare cea mai veche dintre metodele practice cunoscute, asta nu înseamnă neapărat că numai yoghinii și-au dat seama de această ciudată semilibertate fiziologică de care se bucură ființa umană.

Din toate timpurile și peste tot, această funcție a fost și rămâne cea a cărei independență misterioasă îi pasionează pe oameni.

Marii inițiați, promotori de religii, și înțelepții, care le-au succedat, indo-europeni sau asiatici, au atribuit respirației rolul de a uni sufletul cu corpul, precum și acela de a permite spiritului să domine materia.

Astfel, a „inspira", însemnând să-ți reiei respirația, este sinonim în primul rând cu iluminare și direcție, cu influență.

Această analogie lasă să se înțeleagă că respirația poate să „ridice" spiritul la fel de bine cum face cu cutia toracică.

Menținerea vieții corespunde cu trei funcții fundamentale:

1. Funcțiile de *nutriție*: digestia, absorbția hranei, circulația, respirația și excreția. Fiecare dintre aceste funcții este îndeplinită prin intermediul aparatelor digestiv, circulator, respirator, excretor.

2. Funcțiile de *relație* îl pun pe individ în legătură cu mediul exterior și îi permit să înregistreze excitațiile și să le transforme în reacții motrice, datorită aparatelor nervoase, senzoriale, musculare și articulare.

3. Funcțiile de reproducere, pe care le citățm ca să avem un tablou complet, deoarece ele au doar un rol accesoriu în cadrul studiului nostru.

Ansamblul acestor funcții ar trebui să formeze un tot armonios și coordonat, ceea ce nu pare să se întâmple în cazul tuturor și nici totdeauna. Se impun câteva remarci, care vă vor permite deducții utile.

Mai întâi, deși aceste aparate diferite prin care se manifestă funcțiile noastre vitale sunt autonome, echilibrul lor funcțional depinde însă de ansamblul organic: căci suntem în legătură cu lumea exterioară prin toate funcțiile organismului nostru. *Astfel încât orice modificare* a uneia sau alteia poate avea drept consecință determinarea variației celorlalte: o digestie bună sau proastă, o circulație bună sau proastă etc., acționează în mod obligatoriu asupra reacțiilor noastre interne sau externe.

Totuși, viața noastră activă și conștientă este intermitentă, fiind întreruptă de somn. În ceea ce privește alimentația, oricât de des s-ar repeta, nu este continuă ca respirația.

Numai plămânii, de la prima și până la ultima suflare, mențin o legătură constantă între principiul de viață corporală a omului și principiul imaterial.

De aici și până la a conchide că răsuflarea stabilește o tranziție între viața materiei și viața spiritului, nu există decât un pas, pe care toți înțelepții l-au făcut.

Îl vom face și noi întrebându-ne dacă nu cumva această libertate inexplicabilă nu ne-a fost acordată ca să ne folosim de ea în mod inteligent.

Având aceste certitudini, de ce nu începem?

Veți spune că nu știți să respirați.

Poate că *voi* nu știți, dar corpul știe!

Știe chiar foarte bine, altfel nu ați citi aceste rânduri, aflându-vă deja de mult timp într-o lume care se consideră a fi cu mult mai bună.

Cum respirăm?

Prost, desigur! Dar de ce?

Poate pentru că voința noastră nu știe cum să regleze răsuflarea; apoi pentru că, știind, nu o face; dar mai ales pentru că „nu lăsăm să acționeze automatismul acestei respirații".

În pofida posibilităților pe care le avem de a-i modifica frecvența și amplitudinea, respirația este reglată de *automatisme* naturale care frânează sau excită.

Ce se întâmplă? Această libertate pe care am recunoscut-o se întoarce împotriva noastră. Oare nu acesta este inconvenientul oricărei libertăți, armă cu tăiș dublu, când nu știm să ne folosim de ea?

Imediat ce suntem asaltați de o emoție, adică ne crispăm, ne contractăm, întreg organismul intră în stare de alertă; inima bate mai repede, circulația se accelerează, respirația urmează sau dirijează mișcarea, mușchii se contractă etc. Aceste manifestări sunt expresia unui fel de agitație de luptă, ca să ne permită să atacăm sau să fugim.

Or, în lumea noastră civilizată, ne este greu să exprimăm totdeauna ce gândim sau simțim printr-un gest de furie sau un act agresiv.

De exemplu, vă vedeți pălmuind sau insultând persoana de care depinde situația voastră?

Ce se întâmplă atunci? Puteți uneori fugi sau să vă retrageți cu demnitate... dar ranchiuna rămâne, la fel și starea de tensiune...

Organismul nostru, a cărui „gândire instinctivă" așteaptă „defularea" sau oprirea alarmei, rămâne încordat chiar și atunci când această stare pregătitoare nu se justifică.

Astfel, la câteva ore după un șoc emoțional, deși cauzele s-au depărtat, respirația noastră rămâne localizată în regiunea „soneriei de alarmă" și ne simțim angoasați sau obosiți fără motiv, căci am uitat cauzele inițiale. Aceasta

durează până la acel suspin de ușurare care, detensionând încordarea, va sublinia acceptarea de către noi a faptului împlinit sau a dispariției acestuia. Indiferent de originea acestei contracții, ea ne-a perturbat respirația în trei moduri, afectând:

– localizarea naturală;
– ritmul regulat;
– frecvența normală.

Iată tripticul pe care se cuvine să-l studiem și pe care hatha-yoga îl codifică.

Dar, mai întâi, pentru ca motorul nostru uman să-și regăsească cadența de croazieră, trebuie readus în punct mort ca să ambreiem trecând la o viteză mai mare.

Dacă această imagine mecanică e depășită de ambreiajul automat, să spunem pur și simplu că trebuie să „eliberezi" răsuflarea înainte de a o relua.

Când sunteți anunțați că o nemulțumire nu a avut consecințe supărătoare sau ați încheiat o îndatorire constrângătoare, sunteți tentați să ziceți, expirând: „Uf! S-a terminat!"

Ce este deci această interjecție ce însoțește o expirație, dacă nu semnul că o supapă de siguranță a organismului slăbește o contractare devenită inutilă?

De ce nu am ajuta natura, expirând în mod voluntar, profund, calm din când în când?

Descoperiți ușurarea expirației

Primul vostru contact cu pranayama sau stăpânirea energiei incluse în răsuflare va consta în a lăsa să iasă acest prea plin de forță care, în loc să fie utilizabil, devine sursă de blocaj.

În plus, a expira corespunde cu expulzarea aerului uzat, permițând aerului curat să ne regenereze sângele.

Pentru aceasta, priviți-vă respirând câteva clipe.

Așezați-vă cât se poate de confortabil, fără să vă sprijiniți de speteaza scaunului. Corectați-vă poziția, îndreptând încetișor torsul. Spatele și capul vor fi pe aceeași linie în măsura posibilului. Relaxați umerii, brațele, mâinile care se sprijină pe genunchi sau pe masă.

Închideți ochii și respirați pe nas, fără să vă mișcați. Veți face cunoștință cu cele trei puncte respiratorii semnalate mai sus.

Vă veți da seama că circulația aerului, care intră și iese prin nări, poate să nu fie regulată. Inspirația este în general mai puțin lungă decât expirația. Faceți cunoștință cu *ritmul*.

După ce ați expirat, dacă sunteți calmi și destinși, veți observa între momentul expirației și cel al inspirației un timp scurt de oprire, în care așteptăm ca dorința de a aspira să declanșeze inspirația următoare.

Această fază de repaus între două perioade respiratorii modifică *frecvența* respirației. Aceasta se amplifică, încetinește sau accelerează, în funcție de nevoile organismului sau starea de calm sau de agitație.

Să ne continuăm investigațiile.

De unde pornește mișcarea respirației?

Din *abdomen*, al cărui perete se umflă și se dezumflă ușor.

Din *partea mediană a torsului*, ale cărui coaste se ridică și coboară.

Din *partea de sus a pieptului*, ridicând și lăsând în jos umerii.

Ați reperat astfel *localizarea* respirației voastre.

Continuați aceste conștientizări respiratorii, insistând pe faza *expiratorie*. Așteptați ca dorința de a inspira să se declanșeze de la sine, fără să aspirați în mod voit. După această inspirație, expirați din nou, așteptați și continuați.

Dacă ați observat că localizarea se situează lângă partea de sus a pieptului, aveți o respirație nervoasă.

Este regiunea pe care am numit-o zona „soneriei de alarmă", cea care vă face să spuneți: „Mă simt apăsat, angoasat, am un nod în gât..."

Trebuie să reconsiderați urgent această localizare într-un mod mai conform cu natura, ceea ce vom studia în capitolul următor.

Deocamdată, acest mic exercițiu poate fi inclus în programul zilnic, timp de cel mult unu-două minute: este un mijloc excelent de a redeveni stăpân pe sine.

5

Cum ar trebui să respirăm

Ați început să deveniți conștienți de respirația voastră, pe care o considerați incorectă, insuficientă sau chiar bună (de ce nu?).

Este foarte posibil ca aceste prime încercări să nu poată să modifice profund această funcție, în cazul în care nu ar răspunde normelor naturale.

Acum vă vom oferi procedeele practice de ameliorare definitivă.

Dacă am fi niște ființe pur instinctive, ca în timpul primei copilării, am respira natural și bine. Exceptând cazul în care ar exista o tulburare maladivă congenitală sau accidentală.

Un bebeluș normal respiră corect fără să știe. Când râde, plânge, se joacă, respirația lui se adaptează la nevoile organismului în fiecare moment.

Să spunem în treacăt că râsul este o expirație, deci o destindere, ca și lacrimile, dar după o profundă inspirație, atât de lungă încât uneori mama devine îngrijorată.

Înainte de orice, să înlăturăm eroarea de a crede că femeile și bărbații au o localizare respiratorie diferită.

În cazul femeilor, într-adevăr, s-a spus că au o respirație toracică, adică ridicând mai mult pieptul decât abdomenul. Iar la bărbați ar fi invers, abdomenul s-ar umfla mai mult decât s-ar dilata pieptul.

În realitate, dacă există efectiv – după cum am văzut în capitolul precedent – localizări în partea de sus, mediană și de jos, acestea subliniază doar o fază respiratorie datorată efortului sau particularității subiectului.

Orice respirație normală, pentru ambele sexe, ar trebui să fie *abdominală*, adică diafragmatică și, în funcție de nevoi, *să se amplifice spre torace.*

Vă scutim de explicații anatomice, căci veți putea aprofunda singuri această problemă, dacă doriți.

Este totuși exact – ne-a spus un medic – că, uneori, la bebelușii-fetițe se observă o tendință către o respirație mai mult toracică decât abdominală. E posibil ca natura să prevadă rolul de mamă pe care îl va juca mai târziu, când respirația abdominală, limitată de povara pe care o va purta, va fi compensată de o respirație toracică.

Pe de altă parte, teama de a pierde un abdomen plat poate să favorizeze această tendință respiratorie.

În realitate, doamnelor și domnișoarelor, dacă doriți să respirați normal și să trăiți deci mai puțin încordate, va trebui să reveniți la o respirație mai conformă cu natura.

De aici nu decurge neapărat faptul că bărbații au capacitatea unei respirații naturale. Există mulți care, pe lângă trauma unui abdomen mare sau pentru că cele două

respirații (de sus și de jos) sunt complementare, sau din emotivitate, nu respiră cum ar trebui.

Cum să remediem acest defect

Cel mai simplu este să începem cu una dintre posturile yoga pe care o întâlnim la fiecare pas.

Această primă postură care pare, la prima vedere, mai ușoară decât este, poartă un nume ce evocă sumbru o stare pe care o dorim cât mai îndepărtată.

Acest nume sună la urechea noastră mai armonios în sanscrită – *shavasana* sau *mrta* –, știind că *sava* și *mrta* înseamnă „cadavru" și este deci vorba despre atitudinea mortului.

Aceasta înseamnă că, în timpul acestei posturi, trebuie să fim morți pentru toate preocupările noastre, pentru toate enervările, oboselile, contrarietățile, încordările etc., ceea ce i se întâmplă frecvent debutantului sau persoanei prea obosite.

Astfel definită, ne devine mai simpatică și o vom numi „postura marelui repaus".

Pentru executarea ei nu este nevoie de nici o aptitudine deosebită.

A 1 – Postura marelui repaus (shavasana)

După ce v-ați dezbrăcat de hainele care vă incomodează sau vă strâng, ori care ar putea să vă împiedice circulația și respirația (guler, cravată, centură etc.), așezați pe podea un covoraș, o pătură, o cuvertură sau orice altceva vă poate proteja. Culcați-vă pe spate și întindeți bine corpul pe planul orizontal.

Este important să fie pe podea, adică pe o suprafață plană și tare, nu pe pat sau pe divan, corpul fiind astfel bine întins,

fără accentuarea curburilor vertebrale naturale.

A 1

Brațele – ușor depărtate – sunt întinse pe lângă corp, cu palmele în sus, fără efort exagerat de torsiune, cu degetele relaxate. Picioarele sunt ușor depărtate, vârful lor fiind lăsat spre exterior.

Capul se sprijină pe baza craniului: bărbia retrasă se sprijină, fără exagerare, pe scobitura gâtului, nefiind îndreptată spre tavan, ca să întindă vertebrele gâtului. Bărbia trebuie deci să se afle pe o linie imaginară care se întinde spre ombilic.

După ce ați luat această poziție, relaxați toți mușchii, mai ales cei ai feței; fruntea e destinsă, buzele se unesc natural și se întredeschid în funcție de formă; limba nu se mișcă.

Așezați una dintre mâini pe abdomen și cealaltă, pe piept; expirați, adică lăsați aerul să iasă din plămâni *pe nări*: observați lăsarea cutiei toracice și a abdomenului și... așteptați să se facă simțită nevoia de a inspira, ca să lăsați aerul să pătrundă în nări.

Dacă, în acel moment, ambele mâini se ridică, înseamnă că ați respirat voit, puțin cam profund; repetați, expirând din nou.

Dacă mâna de pe piept se ridică singură, înseamnă că aveți o respirație toracică.

Dacă mâna de pe abdomen se ridică singură, înseamnă că aveți o respirație abdominală.

Obișnuiți-vă să o simțiți doar pe aceasta din urmă. Unii reușesc imediat, alții după câteva tentative. Nu vă descurajați niciodată.

După această încercare, adoptați poziția șezând.

A 2 – Postura comodă (sukhasana)

Vom întâlni o altă dificultate, aceea de a ne așeza confortabil, altfel decât pe fotolii.

Sunteți așezat pe covor, cu picioarele întinse în față și depărtate. Îndoiți genunchiul stâng astfel încât să plasați piciorul sub coapsa dreaptă. Nu apropiați prea mult gamba de corp, lăsați un spațiu de aproximativ 20 cm, apoi îndoiți genunchiul drept, piciorul plasându-se sub genunchiul stâng. Așezați-vă mâinile pe genunchi. Îndreptați spatele printr-o extensie interioară de jos în sus, de la șale spre ceafă; nu aruncând umerii spre spate, aceștia fiind lăsați să cadă în mod natural.

Această îndreptare a spatelui este o alungire a vertebrelor, pornind de la bazin și de la șolduri; ea corespunde gestului pe care l-ați efectua dacă ați vrea să vă faceți mai înalt, împingând în sus cursorul unei rigle verticale așezată în creștetul capului.

După ce ați realizat această poziție mai mult sau mai puțin confortabil (vom reveni asupra acestui punct), observați-vă din nou respirația în felul următor:

1. Așezați-vă ambele mâini în dreptul mijlocului, de o parte și de alta a torsului. Respirați amplu, fără să vă crispați, respingând alternativ mâinile în ritmul respirației de câteva ori apoi...

2. Așezați mâinile la spate, cu palmele spre exterior și respirați. Observați mișcarea coastelor în funcție de ritmul respirației.

Apoi:

3. Așezați o mână pe piept și o alta într-o parte, observați ridicarea torsului și depărtarea coastelor.

În sfârșit:

4. Coborâți ambele mâini spre regiunea abdominală și constatați la inspirație umflarea ușoară a abdomenului, urmată de retragerea lui la expirație. (De altfel, în același timp cu mișcarea de coaste deja observată la 1.)

A2

Ați realizat astfel ceea ce unii autori numesc respirația completă, a cărei execuție implică ansamblul sistemului respirator.

Această respirație completă este utilă doar în cazul unui efort. În realitate, nu se folosește în general decât una dintre fazele deja enumerate: superioară, mediană, inferioară.

De cea inferioară sau abdominală depinde buna execuție a celorlalte.

Aceasta fiind singura care ne interesează deocamdată, respirați calm, observând mișcarea de du-te-vino a abdomenului și coastelor.

Încă o dată: dacă nu puteți imediat, până la urmă veți reuși. Nu împingeți abdomenul înainte ca să accentuați mai bine inspirația; lăsați-l să se umfle de la sine.

Acum nu vă mai rămâne decât să supravegheați din când în când existența acestei respirații abdominale regăsite și să o efectuați de fiecare dată când este necesară.

În timpul zilei

Este cât se poate de evident că, dacă nu respirați bine decât câteva momente pe zi, riscați să bateți veșnic pasul pe loc.

Yoga nu se justifică decât prin modificarea profundă și definitivă a structurii noastre interne și externe. Ședințele regulate, la care vă vom invita, au drept obiectiv întoarcerea la o activitate naturală permanentă, printr-o supraveghere repetată, cel puțin la început.

De aceea, vi se recomandă din când în când, în momentele libere, să vă observați.

Cine v-ar împiedica să îndreptați bustul, să observați și apoi să vă corectați respirația dacă este nevoie, stând la birou sau în oricare alt loc unde v-ați afla?

Observați-vă chiar și când mergeți, deplasându-vă dintr-un punct în altul, sau când stați pur și simplu în picioare. În ambele cazuri, poziția trunchiului este aceeași ca în poziția așezat.

Nu uitați să începeți cu o expirație lentă și profundă; așteptați dorința de a inspira și, în loc să bombați pieptul ca să aspirați aerul, lăsați să se miște de la sine peretele abdominal și coastele de jos.

Se știe foarte bine că această observare de sine este uitată în mod frecvent. Aveți interesul să v-o impuneți la oră fixă, dimineața și seara.

Dimineața

După ce v-ați făcut toaleta, așezați-vă în postura comodă (A 2) și, timp de câteva minute, reluați localizarea respirației după cum a fost indicat.

Desigur, când, fără să verificați cu mâinile, vă puteți da seama de funcționarea ansamblului respirator, verificarea va deveni inutilă și mâinile se vor sprijini pur și simplu pe genunchi.

Respirați calm, timp de câteva minute, în funcție de timpul de care dispuneți, insistând asupra expirației.

Seara

Înainte de vă urca în pat, așezați-vă în postura marelui repaus (A 1) timp de câteva minute, apoi străduiți-vă să vă relaxați și să respirați încetișor cu abdomenul.

Este o pregătire excelentă pentru somn. În plus, dacă suferiți de insomnie, în momentul în care vă treziți noaptea, reîncepeți imediat executarea respirației abdominale *fără efort de aspirație profundă* și veți putea apoi să dormiți mai bine.

6

Trebuie să alegem un ritm respirator? Cum?

Mai întâi, de ce un ritm?

Deoarece în natura vie din care facem parte și la care participăm, totul se supune legii alternanței tensiunii și destinderii.

Astfel există succesiunea zi-noapte, flux-reflux, așa cum înlăuntrul nostru expirația succede inspirației, precum diastolele și sistolele inimii.

Fiecare dintre aceste cadențe, mai mult sau mai puțin regulate, cuprinde perioada de relaxare care urmează efortului.

Aceste cadențe pot să fie exact compensatoare, urmând astfel un ritm alternativ proporțional, sau, dimpotrivă, să nu aibă un rol echilibrant, atunci când există o aritmie accidentală sau permanentă, cauzată de oboseală și de perturbare.

Prin localizarea respirației, deții un mijloc de a diminua unele dintre reacțiile emoționale de mică importanță sau chiar să acționați asupra lor mai înainte de a deveni mai serioase.

Totuși, ar fi prea frumos ca localizarea corectă, adică abdominală, oricât ar fi de indispensabilă, să fie de ajuns.

Trebuie de asemenea să cunoașteți și să folosiți ritmul corespunzător duratei ideale a celor două faze respiratorii.

Pentru majoritatea dintre noi, în absența unor tulburări emoționale și în stare de repaus, această durată ideală corespunde în general pentru expirația cu timp dublu pentru inspirație, adică 1/3 pentru această fază și 2/3 pentru prima.

Vom observa mai bine acest lucru la o persoană adormită, în faza primului somn, decât la noi înșine, deoarece riscăm să ne modificăm involuntar cadența doar observând-o.

Oricum, nu vă considerați obligați să căutați un partener binevoitor pe care să faceți acest control. Puteți crede pe cuvânt ce vi se spune și începeți să vă antrenați.

Pentru aceasta, așezați-vă jos sau pe un scaun, localizați-vă respirația și numărați în gând 1, 2, 3 etc., în timpul inspirației; apoi expirați și numărați la fel.

Unele persoane, deși respiră normal în mod inconștient, nu sunt în stare la început să-și dozeze respirația în mod conștient și le trebuie mai mult timp să inspire decât să expire. Dacă așa vi se întâmplă și vouă, nu vă descurajați și... inspirați pur și simplu mai repede.

Cele patru faze ale respirației

Veți zice că lucrurile se complică. Aveam doi timpi și acum au devenit patru!

Nu vă îngrijorați: acești doi timpi suplimentari au existat dintotdeauna, dar sunt atât de rapizi, încât nu ne dăm seama de ei. Este vorba de fazele trecerii de la inspirație la expirație și invers. Aceste faze, menținute în mod voluntar, devin *retenții*: plămâni plini după ce ați inspirat sau plămâni goliți după ce ați expirat.

Vechea limbă sanscrită ne aduce o notă de poezie prin termenii ei deosebiți:

– inspirația se numește *puraka*, care înseamnă a umple;

– expirația se numește *rechaka*, care înseamnă a goli;

– reținerea respirației se numește *kumbhaka*, care înseamnă caliciu; iar după cum această reținere are loc după inspirație sau după expirație, este numită *antara kumbhaka*, caliciu intern, sau *bahya kumbhaka*, caliciu extern.

Vă prezentăm aceste nume, în treacăt, mai întâi ca să vă informăm, nu ca să vă propunem studierea sanscritei, dar și ca să sacralizăm într-un fel un act prea banal și să-i conferim valoare printr-un gen de ritual.

Aceste faze au o durată extrem de variabilă; să spunem că ele constituie claviatura de care se folosește yoghinul ca să-și armonizeze în el energiile.

Dacă am răsfoit sau studiat cât de cât lucrări despre yoga, ne-am dat seama că multitudinea modurilor de a respira propuse îl dezorientează pe profan.

Această varietate permisă de libertatea respiratorie de care beneficiem provine din diversitatea țintelor propuse. Fiecare mod de a respira corespunde unui fel diferit de a aborda dificultatea ce trebuie depășită.

Dinamizarea, relaxarea, dezintoxicarea sau pregătirea pentru concentrare impun practicantului ritmuri diferite.

Modul de a proceda diferă și în funcție de informația primită, de variantele impuse de cazurile deosebite, de alterările inevitabile ale difuzării scrise sau orale.

Cum să ne descurcăm?

Încercând să înțelegem rațiunea învățăturii prescrise și urmând cât mai aproape ceea ce este natural.

Trebuie să știm că vrând să ne ameliorăm respirația fără discernământ și sărind peste etape, ne expunem pericolului de a altera mecanismul delicat al acestei funcții.

Nu trebuie să acționezi împotriva naturii, ci să o ajuți, să o ghidezi.

Asta este, aparent, mai ușor de spus decât de făcut, căci, aproape pierzând contactul cu natura, nu mai știm să-i auzim glasul.

Am văzut deja mai înainte că, în cazul unei reacții de neliniște, legitimă sau nu, rămânem blocați de tensiunile noastre, chiar și după ce cauzele inițiale au dispărut. Astfel încât stăruie o respirație sincopată, având un ritm și un amplasament care nu corespund nevoilor actuale. Acesta este motivul pentru care, în primul rând, se cuvine să învățăm să *expirăm*. Apoi să restabilim sau să menținem *localizarea abdominală*, pe care trebuie să se sprijine respirația; acest lucru nu ar trebui să vă pună alte probleme în afara antrenamentului.

Înainte de a aborda o practică mai completă, trebuie să examinăm cauza duratei perioadelor respiratorii complicate de timpii de oprire cu plămânii plini sau goliți.

Dacă admitem, după cum spune înțelepciunea asiatică, existența și coexistența unor forțe pozitive și negative, vom regăsi în cazul respirației aceeași dualitate a două energii care se echilibrează, fără să se opună una celeilalte, și se completează, ca să „treacă curentul de viață care ne însuflețește".

Pornind de la aceste date, ar trebui să evităm greșeala de a ne spune: „Sunt obosit, deprimat, fără forță, am lipsă de energie pozitivă și deci trebuie să inspir (+) ca să capăt forțe".

Nu veți face decât să epuizați și mai mult un organism surmenat care, la urma urmelor, nu vrea decât să devină stăpân pe el însuși, dacă îi oferiți posibilitatea.

Nu este util să încercăm să aflăm ce se potrivește organismului nostru, ci mai curând să-l lăsăm să ia ceea ce are nevoie, fără să ne opunem acelei forțe naturale care este înțelepciunea instinctivă a corpului.

Hatha-yoga ne propune două obiective. Primul, imediat: restabilirea și menținerea unei funcționări armonioase a întregului nostru corp; al doilea, mai îndepărtat: depășirea și extinderea planului uman dacă este posibil. Aceasta corespunde cu respirația naturală și cu exercițiile respiratorii, ultimele ajutând să se ajungă la prima, dar neputând să se aprofundeze decât dacă aceasta este respectată.

Iată de ce se cuvine să distingem bine bazele corecte ca să ne reconstruim.

Respirația naturală

Respirația este comparată pe bună dreptate cu un mod de a te alimenta, deci de a ingera și de a asimila pentru a obține energie.

Cei doi timpi respiratorii principali, reglați în mod natural, permit această alimentare permanentă.

Durata mai prelungită a expirației reprezintă faza de asimilare și de repartiție energetică.

Cu cât respirația este mai lentă și profundă, cu atât sunt mai puține influxuri nervoase și economisim mai bine energia.

Trebuie să știm că suprafața de curățat – dacă putem folosi această expresie – înseamnă cam de douăzeci și cinci de ori

cea a pielii noastre. Căci plămânii sunt formați din aproximativ 600-750 milioane de alveole, a căror suprafață totală întinsă ar fi de 56 m^2.

Fiecare alveolă este prinsă într-o rețea fină de capilare, atât de subțire, încât globulele roșii nu pot să treacă decât în șir indian. Estimați acum importanța unei curățiri profunde prin expirația care alungă maximum de aer viciat!

Există o zicală indiană ciudată: „Zeii au dat fiecărui om la naștere un volum de aer personal; când îl termină, moare".

În virtutea acestui principiu, nu vă grăbiți, împinși brusc de grija pentru economie vitală, să vă restrângeți respirația în vederea unui câștig în longevitate.

Această imagine ne confirmă pur și simplu, prin secole, observațiile medicale citate în capitolul precedent și care sunt rezumate în sfatul următor:

Cât de des vă trece prin minte, *respirați calm, fără efort, după ritmul natural al unei inspirații mai scurte decât expirația*.

Totuși, acest mod de a respira trebuie să fie obținut în mod voluntar atâta timp cât încă nu s-a creat deprinderea, căci, dacă nu există un efort – exerciții fizice, mers rapid etc. –, respirația noastră obișnuită este în general superficială. Acesta nu este propriu-zis un defect, deoarece, în repaus, organismul nu are nevoie de mai mult aer decât consumă, dar suprimarea aproape sistematică a efortului muscular în viața modernă duce la o *subalimentare* energetică, *nu la o economie* de forță.

De unde interesul, dacă nu necesitatea, de a recurge la o *supraalimentare* dozată și judicios reglată.

De altfel, în lipsa acestei supraalimentări, organismul nostru încearcă el însuși să se apere prin propriile mijloace, declanșând periodic supapele de siguranță care sunt căscatul (inspirație amplă) sau suspinul (expirație amplă).

Aceste reflexe sunt provocate de încetinirea ventilației pulmonare, incompatibilă cu starea de veghe.

Astfel, căscatul rezultă din insuficiența de oxigenare, consecință a unei diminuări respiratorii datorate plictiselii, oboselii, digestiei proaste, împiedicând mișcarea diafragmei. Prin suspin, sau expirație, organismul eliberează tensiunile exagerate.

Condițiile unei respirații corespunzătoare

Frecvența respiratorie este în funcție de vârstă, de starea de sănătate, de agitație sau de calm a subiectului. Adică, respirația noastră este, după caz, de 15-40 de ori pe minut, ceea ce corespunde cam la 26 000 de ori în douăzeci și patru de ore; adică 5 600 000 de ori în șaizeci de ani.

Totuși, folosim, exceptând momentul unui efort, doar o optime din capacitatea plămânilor noștri, aceștia rămânând continuu subventilați.

Frecvența ideală este, bineînțeles, cea care, corespunzând necesităților momentului, ar rămâne compatibilă cu o respirație amplă, fără efort sau tensiune.

Ca să ajungeți la acest rezultat, aveți acum elementele de muncă necesară, înainte de a aborda exercițiile speciale ale etapei pranayama.

Să recapitulăm aceste elemente.

În momentul ședinței, respectați cât se poate de des și în orice împrejurare următoarele puncte:

1. *Respirația pe nas*, din cauze de care ne vom ocupa mai târziu. Acest organ este locul natural de trecere al aerului în ambele sensuri, gura intervenind doar momentan sau accidental.

2. O respirație predominant abdominală, cu ridicarea naturală a coastelor de jos.

3. O respirație cu ritm regulat, nu sacadată, timpul de inspirație fiind mai scurt decât cel de expirație.

4. Ca să respectați aceste trei puncte, este necesar ca poziția corpului să fie dreaptă, fără exces de extensie, indiferent de poziția adoptată de picioare.

Impuneți-vă zilnic, dimineața și seara, câteva minute de practică înainte de a merge mai departe.

7

Tehnicile de control al respirației

Prana și pranayama

Rezonanța misterioasă a acestor termeni evocă într-o măsură mult mai mare mistere de nepătruns în comparație cu sinonimele lor!

Totuși, trebuie să le traducem ca să înțelegem despre ce este vorba.

Suflu, respirație, viață, vitalitate, energie, forță, acestea sunt sensurile aplicabile cuvântului *prana*.

Expansiune, întindere, lungire, constrângere, control, acestea sunt sensurile aplicabile cuvântului *ayama*.

Putem deci considera *prana* ca desemnând orice energie care exprimă viața, energia primordială sau bioenergia, conform termenului bine ales folosit de Y. Drenikoff, în lucrarea sa *Yoga, știința omului*.

Pranayama înseamnă atunci: extensie și control ale energiei vitale, care se află în noi și ne însuflețește.

În mod obișnuit, când vorbim de pranayama, ne gândim numai la tehnicile de stăpânire a suflului.

Suflul fiind chintesența vieții, este normal ca un mod de dominare a acestuia sub toate formele să fie legat de ceea ce o caracterizează cel mai bine.

Trebuie totuși să dăm acestui termen o semnificație mai largă. Căci pranayama se întinde asupra a tot ce favorizează viața. Astfel încât fiecare gest, fiecare cuvânt, fiecare gând chiar, fiind o expresie manifestată a pranei, dozându-ne tensiunile, coordonându-ne eforturile, concentrându-ne, alimentându-ne și respirând, facem pranayama!

Astfel, un cuvânt de încurajare, un act, voluntar sau nu, emană neapărat din aceeași energie care își trage sursa în principal – nu și exclusiv – din respirație.

Ce este această misterioasă prana?

Dacă am ști, am rezolva problema vieții.

În ciuda tentativelor cercetătorilor, a oamenilor de știință, care cred că au găsit prana într-un gaz rar conținut în aerul ambiant, trebuie să recunoaștem că, deocamdată, nimic nu înlocuiește definiția dată de un endocrinolog indian, format în spiritul gândirii noastre occidentale, doctorul Mishra:

„Prana este suma oricărei energii aflate în univers, atât în stare nemanifestată de nucleu cât și în stări manifestate lichide, solide, gazoase ale materiei".

Conform gândirii indiene, care seamănă cu cea chineză antică (ch'i analog cu prana), această energie se află *în* toate formele de materie însuflețită, *fără să fie* acea materie și nici altă substanță.

Ea se află *în* toate alimentele solide, lichide sau gazoase *fără să fie* nici vitamine, nici celule, nici molecule; fiecare dintre aceste stări ale materiei sunt doar vehiculele acestei forțe.

Electricitatea, ca și magnetismul, nu ar avea realitate energetică decât prin prana.

Sfinții și profeții, marile figuri ale științei și artelor, oameni de mare carismă, indiferent de rolul lor, ar fi acumulatori și utilizatori predestinați de prana. Controlul acestei energii formidabile ne-ar conferi stăpânirea asupra tuturor formelor vii individuale și cosmice.

Nu-i oare o afirmație delirantă?

Nu, deoarece:

Pe plan individual, în afara categoriilor deja citate mai sus, yoghinii au demonstrat, fără tăgadă posibilă, capacitățile lor *dobândite* sau *înnăscute* de a orienta, de a spori, de a diminua, de a repartiza această energie în corpul lor.

În același timp, adevărații vindecători, prin magnetism sau concentrare a gândirii, sunt – conștient sau nu – utilizatori privilegiați de prana.

Iar medicina chineză, nu-și propune ea să restabilească sau să permită, prin acupunctură, circulația unei anumite energii Yang (pozitivă) și Yin (negativă)?

Această entitate energetică nu este altceva decât prana dirijată în mod judicios, așa cum yoghinul echilibrează *ha* și *tha* prin respirație și posturi.

Pe plan uman general, stăpânirea multiplelor forțe ale naturii, dintre care cea mai recentă și mai spectaculoasă – energia nucleară – ține (nu vă fie cu supărare!) de prana și de pranayama.

Cum să stăpânim prana la scară personală?

Această întrebare ar trebui să fie scrisă la plural, dar pentru că este vorba doar de respirație, deocamdată, să o lăsăm la singular.

Acum știm sau ne amintim că în toate forțele naturii persistă noțiunea de dublă energie.

De la particulele care formează atomul și până la curentul electric, despre care fiecare știe că este pozitiv și negativ, totul este supus prezenței a doi factori energetici opuși și inseparabili.

Respirația, manifestare a vieții, deci a pranei, nu face excepție de la această regulă, nu numai pentru că inspirația este considerată ca fiind forța pozitivă și expirația ca fiind forța negativă, ci și prin modul de a respira.

Acest mod deosebit ne furnizează mijlocul, dacă nu de a domina imediat prana, cel puțin de a o controla în parte pentru început, iar mai târziu de a ne asigura controlul din ce în ce mai ferm, folosind *polaritățile localizării respiratorii*.

Acordați-ne puțină atenție și veți intra în posesia pârghiilor de comandă ale acestei bioenergii.

Formula magică a suflului

Acest termen nu este exagerat, căci procedeul pe care vi-l vom indica aruncă o lumină nouă asupra tuturor exercițiilor.

Dintr-o sursă necunoscută, deținem o formulă care, chiar dacă nu pare a avea o corelație cu realitatea fiziologică occidentală, ne permite să dozăm cu precizie respirația și ne oferă un mijloc mnemotehnic ca să ne amintim acest dozaj.

Dacă luăm în considerare traseul normal al respirației, manifestat prin modificările de volum ale cutiei toracice și ale regiunii abdominale, obținem următoarele patru puncte, cărora le atribuim un semn + sau –, corespunzător valorii sale pozitive sau negative:

– nasul va fi considerat ca fiind dotat cu semnul +;

– gâtul va fi considerat ca fiind dotat cu semnul –;

– pieptul va fi considerat ca fiind dotat cu semnul +;

– regiunea abdominală va fi considerată ca fiind dotată cu semnul –.

Regula va fi să nu amestecăm în mod voit semne cu aceeași valoare.

Evitați, de exemplu, să inspirați pe nas ridicând pieptul, căci veți acumula semnele + și +, ceea ce vă va provoca o stare tensională împotriva căreia v-am avertizat.

Pe de altă parte, nu respirați pe gură și abdominal (– și –), cu excepția momentului în care adormiți, când un anumit exces de pasivitate este normal și lipsit de inconveniente.

Să remarcăm faptul că *respirația naturală*, îndelung examinată cu ocazia capitolelor precedente, respectă această prescripție prin respirația nazală (+) și abdominală (–).

În ceea ce privește *respirația de exercițiu*, aceasta va fi când nazală și abdominală, ca respirația naturală, când guturală și toracică, chiar nazală și toracică, dar atunci fiecare nară este considerată ca fiind străbătută de un curent negativ (nara stângă) sau pozitiv (nara dreaptă).

Respirația pe gât?

Iată un element nou pentru mulți cititori!

Gâtul corespunde totuși cu trecerea normală a aerului inspirat și expirat pe nas.

Aveți totuși dreptul să vă întrebați ce înseamnă asta.

Asta înseamnă pur și simplu a face audibilă trecerea aerului prin partea inferioară a gâtului*, strângând ușor această regiune.

În mod excepțional, ca să înțelegeți mai bine, inspirați și expirați rapid pe gura deschisă, ca și cum ați gâfâi.

Continuați această gâfâială reînchizând gura, respirați astfel pompând și evacuând aerul prin partea inferioară a gâtului, nu pe nas, loc de trecere pasiv.

Veți reuși imediat sau după câteva încercări ratate. Pentru mai multă comoditate, sprijiniți bărbia în scobitura formată de cele două clavicule și partea superioară a sternului, adică pe gât; această atitudine se numește în sanscrită *jalandhara bandha* sau contracția rețelei.

Imediat ce reușiți, reluați o respirație mai amplă și lentă, păstrând această ușoară sonoritate guturală pornită de la partea din spate a cerului gurii.

Această modulare seamănă cu pronunțarea interioară a sunetului s...s...s...a...a...a (în timpul inspirației) și a sunetului h...h...h...a...a...a (în timpul expirației).

Această sonoritate, care poate că vi se va părea ciudată, este doar sonoritatea foarte normală emisă de o persoană care doarme profund. Ea anticipează sforăitul.

Oricum, nu mergeți până acolo încât să produceți un sunet răgușit, ci, cum spun yoghinii, păstrați o tonalitate domoală și plăcută.

Acest zgomot emis în timpul respirației se află uneori menționat în lucrările despre yoga, dar, în general, autorii nu insistă destul asupra importanței sale subliniată acum de respectarea „semnului minus" pe care îl reprezintă.

Poate că descurajează și dificultatea de a transcrie cu claritate modul de a-l obține.

Tratatele originale de yoga, totdeauna cu multe metafore, spun că acest mod de a respira „imită zgomotul trântorului".

---

* *Partea faringelui situată în spatele amigdalelor (n.t.).*

Admițând că acest „bâzâit" ar fi apropiat de realitate, transcrierea lui în plan practic este cel puțin anevoioasă.

Sperăm că am fost destul de clari în descrierea noastră.

Exersați, străduiți-vă să obțineți, în lipsa sunetului, cel puțin senzația de „răcoare" simțită în partea inferioară a gâtului prin trecerea aerului la inspirație și senzația de călduț la expirație, de aceasta depinzând echilibrul forțelor energetice.

În plus, prin situarea apropiată a bulbului rahidian, parte a sistemului nervos central, această vibrație masează o regiune extrem de importantă.

În sfârșit, în mod accidental, acest zgomot va dezvălui sacadările și neregularitățile de evitat și va facilita dozajul perioadelor ce trebuie respectate.

Aplicație

Controlul energiei prin respirația profundă (Ujjayi pranayama)

Cuvântul ujjayi nu înseamnă profund, ci – aproximativ – înflorirea triumfătoare sau respirația succesului.

Fiind vorba de o respirație amplă, o vom numi astfel (sau respirație controlată), din comoditate, de fiecare dată când va fi vorba despre ea.

Modul de a proceda

Așezați-vă confortabil, dacă e posibil în postura comodă (A 2) sau pe un scaun oarecare. Mai târziu veți adopta o cu totul altă postură studiată, care vă va conveni mai bine.

Păstrați spatele drept și rigid. Dacă vă aflați în poziție comodă sau ceva asemănător, insistați asupra arcuirii regiunii lombare. Lăsați umerii relaxați, brațele întinse, mâinile așezate comod pe genunchi. Lăsați capul să cadă în față ca să sprijiniți bărbia în scobitura gâtului (contractarea rețelei).

Expirați profund pe nări, fără să curbați spatele.

1. *Inspirați* amplu pe cele două nări și pe gât. Lăsați să se miște amplu toracele lateral, în sus, spre spate. Dar *abdomenul va fi plat*, chiar tras, ușor contractat.

Ascultați sunetul produs de trecerea aerului prin partea inferioară a gâtului (s s s a a a).

2. ... Fără reținerea aerului deocamdată.

3. *Expirați* tot pe cele două nări, lent, profund, regulat, fără sacadări, la fel de îndelung pe cât ați inspirat,

ascultând sunetul din partea inferioară a gâtului (h h h a a a), păstrând mereu spatele rigid.

4. ... Fără pauză nici de data aceasta.

Reluați inspiratul și expiratul (1 și 3) cam de zece ori fără întrerupere.

Efectele

Acest fel de pranayama ventilează profund plămânii, conferă rezistență, calmează nervii și tonifică organismul fizic și psihic.

Utilizare

Este singura dintre toate pranayama respiratoare care se poate practica în orice loc și oricând, dar *mai ales* în timpul posturilor, mai puțin atunci când ne *relaxăm* într-o poziție oarecare, căci în acel moment are întâietate respirația naturală.

Așezat sau în picioare. În virtutea caracterului tonifiant, această respirație „profundă" vă va veni în ajutor în timpul zilei, dacă vă simțiți epuizat fizic sau descurajat moral.

Recurgeți la ea timp de câteva minute, așezat la birou sau în picioare dacă sunteți singur. Dacă nu, izolați-vă, altfel, sunetul emis, deși discret, ar putea să trezească în mod neplăcut curiozitatea colegilor.

Mergând. Ritmându-vă respirația pe fiecare pas, socotirea perioadelor fiind astfel facilitată, folosiți această tehnică cât de des doriți, timp de două-trei minute de fiecare dată. De data aceasta, se va renunța la contractarea rețelei (bărbia în scobitura gâtului).

Oprirea respirației cu plămânii plini sau goliți

Timpii de oprire a respirației, frecvent folosiți de yoghini, trebuie să fie abordați cu circumspecție de occidentali, chiar dacă suntem sportivi sau antrenați în scufundările submarine. Vă vom sfătui la momentul potrivit, căci ei merg mână în mână cu unele contracții, dintre care nu a fost descrisă decât una singură: contractarea bărbiei în scobitura gâtului (jalandhara bandha).

Aceste apnee au ca scop sporirea potențialelor pozitive și negative ale celor două faze respiratorii.

Ele sunt însă nerecomandate și chiar interzise persoanelor care suferă de tulburări cardiace sau de excese de tensiune arterială.

În schimb, respirația profundă practicată așa cum o indicăm noi este eficace în ambele cazuri, ca pentru persoanele sănătoase.

De altfel, lungimea celor două perioade suficient de prelungită echivalează cu două apnee, fără inconveniente.

Remarcă. Fața și chiar limba trebuie să fie relaxate, fără crispare, ca și toate părțile corpului ce nu sunt direct implicate în menținerea poziției perfect drepte a coloanei vertebrale: brațe, mâini, picioare.

Amplitudinea respirației va fi moderată, în raport cu propria capacitate.

Cu alte cuvinte, când inspirați, nu vă forțați să umpleți complet plămânii, păstrați posibilitatea de a putea inspira și mai profund. Asta vă va face să evitați crisparea mușchilor gâtului, așa cum se întâmplă la unii debutanți zeloși.

Studierea prealabilă în oglindă vă va ajuta să controlați tensiunile inutile.

Explicație generală

În acest capitol am abordat pranayama prin respirația cea mai importantă dintre toate: cea pe care am putea-o numi „supraalimentație".

Poate că vă veți întreba ce se întâmplă cu respirația naturală.

Ea rămâne ceea ce este, adică respirația obișnuită, pe care ar trebui să o supravegheați din când în când și să o redobândiți dacă ați pierdut-o. Ea trebuie să fie în mod imperativ respectată cel puțin în timpul posturilor de repaus, precum cea a repausului total (A 1).

În ceea ce privește diferitele feluri de pranayama, acestea sunt exerciții speciale, ce trebuie folosite ca atare doar în momente determinate, *totdeauna* după o ședință de posturi, *niciodată* înainte sau *după* ea.

„Ujjayi", această pranayama de care ne-am ocupat mai înainte, are mai multe variante, cea pe care o cunoașteți făcând excepție de la regula de mai sus, deoarece puteți și trebuie să o practicați *în timpul* posturilor, sau înainte și după, sau în locul lor.

Vom studia mai multe pranayama diferite, fiecare având un rol sau înlocuind alta din comoditate, sau completând instruirea.

Antrenamentul

Recitiți cu atenție acest capitol, rețineți punctele importante și exersați stăpânirea respirației pe gură.

Apoi culcați-vă pe spate și respirați natural câteva clipe, în voie.

Așezați-vă cum puteți, practicați respirația profundă de zece ori la rând fără oprire și culcați-vă din nou în postura de repaus.

8

Relaxarea și yoga

Destindere, decontractare... relaxare

Aceste cuvinte le auzim deseori în jurul nostru, ca și cum ar reprezenta un ideal greu de atins.

Ni se dau cu toptanul felurite sfaturi pentru redobândirea unei stări care s-ar părea că fuge de noi, lipsa ei fiind o calamitate generatoare de cele mai multe dintre necazurile noastre.

Multe lucrări se ocupă de această „destindere", dar și mai multe de medicamentele prevăzute pentru decontractarea tensiunilor fizice și psihice.

Pare însă a se fi uitat că destinderea este doar consecința naturală a armoniei ansamblului organic și psihic.

Să fi pierdut un instinct natural?

Ar trebui să fim în stare să ne dozăm în mod judicios eforturile.

Acesta este cel mai bun mijloc, poate singurul, de a folosi cu bună știință potențialul fizic și nervos, după un ritm care, după efort, face să urmeze un timp de economisire a energiei.

Din păcate, solicitările dezordonate, excesive ale vieții moderne, obligațiile sociale și fluxul neîncetat de informații (presă, radio, TV, publicitate) contribuie la menținerea noastră într-o stare de tensiune permanentă, care sufocă, dereglează și în cele din urmă distruge aptitudinea naturală de a trăi în ritmul nostru propriu.

Fără a respinge ceea ce poate să aibă excelent epoca noastră, trebuie să știm să ne izolăm, uneori cu bună știință.

Ca în cazul respirației, trebuie să reînvățăm ceea ce am știut din totdeauna, și ar trebui să o folosim în mod reflex, fără să ne gândim.

Orice activitate fizică și mentală implică o contractare urmată de o relaxare, după încetarea acestei activități.

Tensiunea, ca și destinderea, sunt în mod normal proporționate după munca ce trebuie îndeplinită, una compensând-o pe cealaltă.

Astfel, energia consumată prin contractare musculară sau concentrare mentală se recuperează prin timpul de repaus care succede efortului.

Dacă acest efort este disproporționat, sau prea des repetat, recuperarea se face din ce în ce mai puțin.

Se instalează o stare permanentă de hiperîncordare provocând, prin acumularea toxinelor datorate oboselii, o uzură prematură a vitalității.

După un timp, în funcție de gradul de rezistență al fiecăruia, sistemul nervos, epuizat, va ceda și atunci urmează recurgerea la medicamente excitante sau la calmantele

chimiei moderne. Într-un stadiu mult mai puțin grav, mulți dintre noi au băut o doză mai mare sau mai mică de cafea ca să rămână treji, după care au înghițit unu-două somnifere ca să poată dormi!

Se pare că civilizația occidentală, în pofida unor avantaje de altfel de netăgăduit, antrenează omul într-o horă dezlănțuită, într-o cadență al cărei ritm accelerat depășește de multe ori capacitatea de adaptare.

În toate țările sunt ameliorate condițiile de muncă, randamentul, producția. În schimb, în mod ciudat, omul, eliberat de multiplele servituți prin mecanizare, este din ce în ce mai puțin capabil de rezistență. Celor mai puțin tineri – beneficiind de scuza vârstei – ca și celor tineri – fără scuză – le lipsește resortul fizic și moral.

Mulți bărbați maturi nu ar putea, fără să cedeze fizic sau psihic, să muncească la fel de mult ca tații lor.

Perfecționarea mijloacelor de producție pare să se dezvolte paralel cu epuizarea nervoasă, anxietatea, frecvența infarcturilor...

Nimeni nu e ferit de asta; totuși omul de la oraș este mai afectat decât cel de la țară, al cărui ritm este încă apropiat de cel al naturii, în ciuda aparatelor mecanice de care dispune. Intelectualul este mult mai sensibil în această privință, dar cedează și cei a căror muncă mecanică cere un ritm rapid.

Omul se dovedește inadaptat la accelerarea progresului. Căutarea decontractării se extinde zilnic din ce în ce mai mult, devenind chiar o „relaxită acută".

Cuvântul „relaxare" se impune ca argument de vânzare, de la colonie până la guma de mestecat și la fotoliul numit *Relax*, cârjă modernă pentru invalizii sistemului nervos!

Acest abuz de limbaj riscă să deprecieze o aptitudine naturală de recuperare, la fel cum un mercantilism stângaci îl desfigurează pe Moș Crăciun din copilăria noastră.

Nu se poate să întorci spatele epocii noastre ca să devii yoghin, ori să încercăm să ne opunem progresului, dar este

posibil să redobândim un ritm individual tensiune-destindere, în acord cu exigențele colective, și să restabilim astfel echilibrul între debitul și creditul capitalului nostru de sănătate.

Cum să redobândim acest instinct natural?

Să nu ne înșelăm, destinderea, consecință normală a oricărei activități, trebuie acum să fie obținută, din cauza ritmului lipsit de judecată de care pătimim. Ar fi o pretenție ridicolă să regândim civilizația la scara individului, nici să găsim o rețetă infailibilă care să repună în mișcare un motor obosit apăsând pe accelerator, sau permițând să ardem lumânarea de la ambele capete!

Trebuie, după ce l-am redescoperit, să menținem acel instinct a cărui spontaneitate am pierdut-o.

Vom găsi soluția în metodele ajunse la noi din secole îndepărtate, când problemele actuale nu existau?

S-a spus despre yoga că este „relaxantul nr. 1". Această definiție șoc este cât se poate de inexactă, căci ar însemna să reducem acest sistem la un simplu paleativ.

Elevii noștri sunt totdeauna mirați când le spunem: „Dacă în yoga căutați relaxarea, vă înșelați. Veți găsi altceva mai bun decât asta: arta de a vă lipsi de cuvânt și de ceea ce se crede că reprezintă."

Hatha-yoga ne invită să respectăm echilibrul aptitudinilor și mijloacelor noastre de acțiune.

Orice efort dezordonat, orice imaginație dereglată constituie cauze de încordări fizice și psihice ce ne blochează reacțiile.

Am văzut, în capitolul precedent, că dispunem de o energie căreia îi resimțim existența când ne simțim plini de dinamism, sau căreia îi deplângem absența când simțim o oboseală fizică sau morală.

Această energie există peste tot, în jurul nostru și în noi, este constant la dispoziția noastră dar... nu poate să se manifeste sau să circule în noi dacă ceva o împiedică.

O încordare este manifestarea acestei energii și totodată blocarea ei într-un punct în detrimentul altuia. În plus, această încordare poate să devină crampă musculară din cauza excesului sau spasm prin repetare anarhică: este vorba de aceeași forță energetică sau pranică, a cărei circulație liberă a fost întreruptă.

Rolul nostru constă în restabilirea circulației, ca să putem, după voință – indiferent de poziția noastră în spațiu –, „să lăsăm să curgă în noi această energie".

Subliniem această expresie, căci ea vă dezvăluie în parte secretul stăpânirii pranei.

Exercițiile de decontractare

A1

Postura marelui repaus

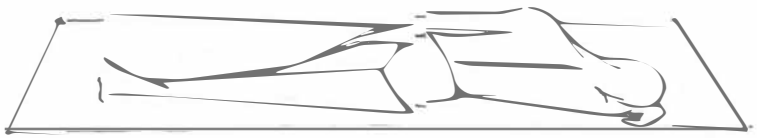
Am mai vorbit despre această postură, care v-a permis să deveniți conștienți de propria respirație. Acum o vom completa.

Precizări suplimentare

Pe spate

După ce v-ați culcat pe spate, cum e indicat mai sus, lungiți un picior ca și cum ați vrea să-l întindeți, pornind din șold, inspirând, apoi dați-i drumul expirând.

Repetați exercițiul cu celălalt picior și, în sfârșit, cu amândouă odată, inspirând și expirând când le dați drumul.



A1a

A1b

Pe o parte

După vreo zece respirații lente și naturale, întoarceți-vă pe partea dreaptă. Brațul drept întins sau îndoit servește drept pernă; piciorul stâng este ușor îndoit în fața celui drept; brațul stâng stă moale pe șold.

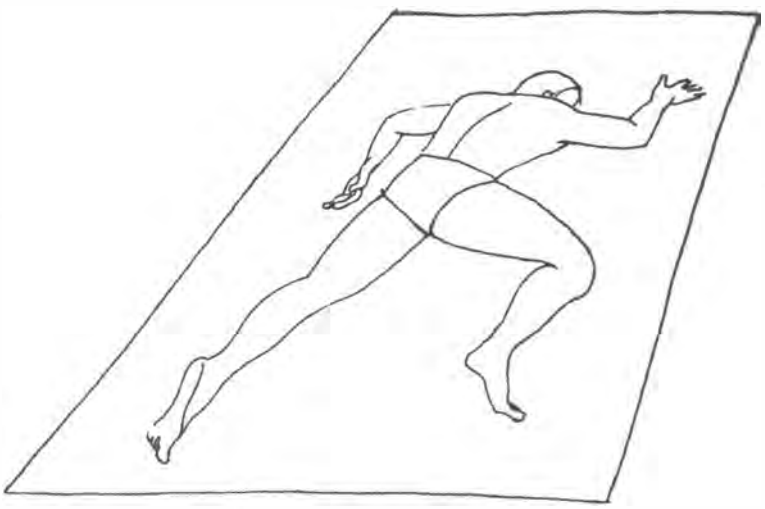
Rămâneți în această poziție timp de zece respirații, cu privirea fixată asupra abdomenului, cu corpul cât mai destins posibil.

Întoarceți-vă pe partea stângă, lent, și repetați aceeași poziție, așezând piciorul drept ușor îndoit în fața celui stâng; brațul drept cade neglijent pe șold.

Păstrați această poziție zece respirații, apoi așezați-vă pe burtă.

Pe burtă

Aceasta este o poziție rareori descrisă în lucrările de yoga. Totuși ea este cât se poate de naturală și completează în mod fericit seria de decontractări.



A1c

Întoarceți capul la dreapta, cu obrazul lipit de cuvertură. Așezați brațele în cruce și îndoiți brațul drept, cotul rămânând în dreptul umărului, astfel încât antebrațul să fie perpendicular pe linia umărului. Mâna așezată *cu palma în jos* și degetele întinse se află astfel în dreptul capului. Piciorul drept, îndoit în unghi drept, trebuie să se sprijine complet pe podea.

Brațul stâng, cu cotul tot la nivelul umărului, așezat astfel încât antebrațul să fie întors spre partea din spate corpului.

Palma *cu fața în sus* stă în dreptul șoldurilor. Piciorul stâng este întins normal.

Mențineți această postură câteva respirații și schimbați poziția; întoarceți capul la stânga, îndoiți antebrațul în sus, cu palma mâinii pe podea, îndoiți cotul drept în jos, palma fiind îndreptată în sus.

Mențineți această poziție la fel de mult timp ca și cealaltă și reveniți pe spate.

Tresăririle peștelui

Pentru a desăvârși eliminarea tuturor tensiunilor, scuturați de câteva ori brațele și picioarele „cum tresaltă un pește pe nisip, scos din elementul lui". Apoi îndoiți ușor genunchii și întindeți-i lăsându-i să cadă în timp ce expirați.

Decontractare propriu-zisă

Acum începe faza efectivă a posturii.

Interziceți-vă acum orice gest, chiar și cel mai neînsemnat.

Cei care știu să facă „pluta" sau să plutească pe spate pe apă vor fi favorizați, căci va trebui să aveți aceeași senzație de moliciune elastică pe care o are înotătorul în această atitudine și să vă lăsați în voia fluxului și refluxului respirației. Inspirația vă poartă pe culmea hulei, expirația vă coboară în scobitura valului într-un calm deplin; sau plutiți ca și cum ați fi pe o saltea pneumatică.

Cei cărora nu le place apa vor trebui să se străduiască să zacă pe podea ca și când ar fi epuizați, să se lichefieze și să devină moi și grei „ca o cârpă umedă aruncată pe podea", spun yoghinii.

Acum trebuie să trecem la alungarea tuturor tensiunilor subzistente de la față și până la degetele picioarelor sau, și

mai bine, la fiecare expirație, fază de destindere respiratorie, însoțiți mental această destindere extinzând-o asupra întregului corp, fracțiune cu fracțiune sau totul dintr-o dată.

Tensiunile recalcitrante se atenuează și dispar pe măsură ce respirați. Nu uitați de acel „uf!" de ușurare.

După un timp mai mult sau mai puțin lung, în funcție de gradul de control și obișnuință, nu vă veți mai localiza exact membrele, care vor fi parcă topite într-un ansamblu fără consistență și fără granițe bine delimitate și e posibil să adormiți.

Desigur, acest risc este aparent minim, chiar de dorit dacă acesta e scopul urmărit, dar întrerupe exercițiul ce trebuie să vă permită să simțiți bine starea de totală relaxare și să vă bucurați de ea.

Dacă vi se întâmplă totuși să adormiți, nu vă descurajați, a doua zi o veți lua de la început.

Când vine momentul să părăsiți postura, sculați-vă lent, ridicând mai întâi capul, umerii etc., fără bruschețe. În picioare, întindeți-vă astfel:

Întindere în picioare

Cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, încrucișați degetele, ridicați brațele deasupra capului, cu palmele spre tavan. Lungiți-vă vertebrele trăgând încetișor de brațe. Inspirați profund.

Apoi, lăsați mâinile, dați drumul brațelor să cadă, atârnând în mod natural pe lângă corp. Lăsați capul să cadă în față, ca și cum ar fi tras de greutatea lui. Expirați profund.

Coborâți lent spre podea, răsfirând vertebrele de la ceafă și până la șale. Genunchii rămân întinși. Ridicați-vă inspirând, pornind de la șale. Îndreptați corpul, sfârșind cu capul.

Notă. Când sunteți aplecați în față, nu încercați să atingeți podeaua cu mâinile, acesta nu este un exercițiu de mlădiere.

Utilizare

În orice moment al zilei când aveți posibilitatea să vă izolați, puteți face această serie de exerciții în totalitatea ei sau trecând direct de decontractarea propriu-zisă.

Seara, înainte de culcare, va fi o pregătire excelentă pentru somn. Oricât ar părea de ciudat, patul nu permite această elongație articulară pe care o oferă podeaua tare, un suport dur. Relaxați-vă tensiunile înainte de a vă urca în pat.

În plus, dacă, după o zi de muncă sau tot felul de ocupații, trebuie să continuați o activitate, recuperați-vă astfel din forțe timp de zece minute sau mai mult. Nu există limită pentru durata acestei posturi, care poate fi menținută de la câteva minute la o jumătate de oră și chiar mai mult, după dorință sau timpul de care dispuneți.

Adevăratul moment al „posturii de repaus total" este, bineînțeles, în cursul unei ședințe de posturi, între fiecare dintre ele, cărora le este complementară energetic.

În afara acestei ședințe, este util să o studiați ca să o realizați bine și ca să învățați să vă destindeți, deci să vă recuperați foarte repede forțele.

Nu uitați să renunțați la toate hainele care împiedică circulația sângelui (guler, cravată, centură, sutien). Dacă sunteți sumar îmbrăcat și vreți să vă prelungiți destinderea, acoperiți-vă cu o cuvertură ca să nu răciți.

Dificultăți

În afara inconvenientului de a ațipi, benign dar de evitat totuși, pot să apară și alte dificultăți.

1. Ca urmare a durității podelei pe care vă așezați, poate că simțiți o jenă, contracții la ceafă, la spate, picioare și nu vă simțiți prea bine. Insistați, rezistați impulsului de a vă ridica. Senzația o să treacă. E vorba doar de reacția unor grupuri

musculare prea contractate, care refuză să se destindă, dar până la urmă vor ceda.

Totuși, data următoare, ca să atenuați această dificultate, puneți pe podea o cuvertură mai groasă sau, în cazul în care coloana vertebrală prezintă curburi greu de corectat, așezați sub ceafă, șale și genunchi perne moi, cuverturi făcute sul, adică un suport oarecare, destinat să diminueze în mod artificial efortul de elongație a curburilor.

2. Altă dificultate de depășit este cea cu care se confruntă oamenii foarte nervoși sau cei pe care grijile i-au agasat în mod deosebit.

Se întâmplă ca destinderea pe care o aduce în mod normal această postură să fie aproape imposibil de obținut. Nu pot sta locului, o mulțime de impulsuri de a se mișca îi împiedică să se mențină în imobilitatea cerută de exercițiu.

Ce-i de făcut? În această împrejurare, în loc să vă descurajați, să vă pierdeți răbdarea, repetați de câteva ori fiecare secvență numai cu trei respirații.

Culcați-vă pe spate, întindeți picioarele unul după altul, întoarceți-vă pe o parte, apoi pe burtă, apoi pe cealaltă parte și reveniți pe spate.

Fără să vă opriți la faza finală de decontractare propriu-zisă, repetați seria de două-trei ori.

În sfârșit, reveniți pe spate, *inspirați* amplu și, ținându-vă răsuflarea, cu plămânii plini, timp de câteva secunde, strângeți puternic pumnii încordând mușchii brațelor. *Expirați pe gură* relaxând aceste încordări.

Încordați-vă din nou astfel în mod voluntar, o dată sau de două ori. Terminați cu o încordare a întregului corp și *relaxați-vă brusc*... apoi... rămâneți nemișcați cât veți putea de mult timp.

De la o zi la alta, organismul se va obișnui să răspundă la ordinele date, celelalte exerciții de yoga ajutându-vă în acest scop.

Toate acestea sunt bune și frumoase, veți spune, dar, la începutul acestui capitol, ne-ați prevenit contra unei tendințe la „relaxită", și iată că recomandați exerciții care seamănă cu tehnicile folosite de practicienii „relaxării" moderne!

Fiți liniștiți, nu riscăm să ne rătăcim pe căi străine. Este util să cunoaștem bine și profitabil să ne antrenăm cu aceste exerciții elementare care fac parte, într-adevăr, din metoda foarte complexă pe care o folosesc medicii specialiști în relaxare terapeutică.

Ele și-ar găsi locul în oricare antrenament de gimnastică și ne vom folosi de ele ca să începem antrenamentul yoga.

De ce?

Avantajul acestor exerciții

Întinderile, torsiunile și scuturăturile formează preludiul posturii marelui repaus, miezul acestei serii.

Aceste exerciții preliminare sunt deseori necesare celor care se străduiesc zadarnic să ajungă la o destindere generală, care trece foarte repede pentru că subzistă tensiunii prost localizate.

Totuși, cu ocazia unei ședințe de hatha-yoga, postura pe spate este singura utilizată.

Această atitudine centrală luată izolat are drept rol esențial nu de a odihni, ci de a reîncărca organismul repartizând energia furnizată de postura yoga după care urmează.

Cu alte cuvinte, postura marelui repaus (shavasana) reprezintă *factorul negativ* ce completează *factorul pozitiv* reprezentat de postura yoga.

Ajungem astfel la regula de bază în yoga, regulă pe care se cuvine să o respectăm mai întâi cu conștiinciozitate, pentru ca apoi să o aplicăm fără să ne mai gândim la ea în cursul posturilor zilnice, în picioare sau așezați.

În acel moment, dar numai în acel moment, vom fi redobândit instinctul natural care ne incită să echilibrăm o tensiune printr-o destindere.

Pentru aceasta, trebuie să simțim fizic această curgere de forță conform circulației noastre sanguine, a pulsațiilor arteriale, a vibrațiilor nervoase ale organismului. Curgere de forță întreruptă de blocajele continue ale tensiunilor noastre emoționale.

În timpul acestei posturi, tensiunile se atenuează, se diluează în același timp cu activitatea noastră mentală. Așa se explică faptul că putem fi înclinați să ațipim în timpul acestei posturi.

Vă sfătuim se repetați cu grijă această serie, după cum vă indicăm, așteptând să treceți la o ședință propriu-zisă, pe care o vom aborda în capitolul următor.

9

Prima ședință de posturi, asanele

Ce este o asană?

Acest cuvânt, tradus în mod comod prin postură sau atitudine, înseamnă ușor, confortabil și, pentru yoghin, se subînțelege *orice* poziție a corpului care reunește următoarele condiții:

– stabilitate;
– imobilitate;
– absența efortului.

Este ceea ce precizează un tratat sanscrit de Raja Yoga, *Yoga Darshana*, în care se poate citi: „A sta imobil, mult timp, fără efort, este o asană".

Bănuiți probabil că, cu excepția cazului în care am avea calități deosebite de control asupra noastră sau a unei stări de inerție supărătoare, pentru noi, occidentalii, există foarte puține atitudini care să se potrivească acestei definiții, chiar lăsând la o parte posturile acrobatice.

Dacă nu credeți, observați-vă câteva momente.

Stați de câteva minute pe un scaun. De câte ori v-ați mișcat fără nici o necesitate, adică v-ați așezat picior peste picior, ați agitat degetele, ați întors capul etc.? Știți foarte bine că nu este chiar atât de comod pe cât pare!

Dar chiar este atât de important să stau imobil?

Da, de o mie de ori da și pentru o mulțime de motive! Voi cita unul, destul de important. În secolul nostru agitat, devine din ce în ce mai indispensabilă găsirea mijlocului de a te calma, atât pentru a învăța să devenim stăpâni pe noi înșine, cât și pentru a simți pur și simplu că trăim.

În timpuri normale, neglijăm această senzație. O simțim însă cu intensitate după o boală lungă, cu ocazia unei convalescențe care ne face să apreciem bucuria de a simți cum ne revin forțele. De ce să nu ne bucure imediat o astfel de stare și chiar trebuie să așteptăm riscul de a ne pierde viața ca să o apreciem?

În plus, a sta nemișcat un timp, într-o anumită atitudine, este singurul mijloc de a masa organe, mușchi, articulații, mai profund decât prin a repeta mecanic niște gesturi.

În sfârșit, imobilitatea activează, fără să ne dăm seama, centrii nervoși care trebuie să se afle plasați într-un anumit mod, în funcție de postură.

Yoghinii spun chiar că ombilicul, care trebuie să se afle în centrul unei linii ce pornește de la bărbie și se termină la pubis, poate să se afle deplasat la stânga sau la dreapta acestei linii la unii indivizi, ceea ce indică o tulburare pe care o putem înlătura replasând acest punct la locul său prin torsiuni potrivite.

Originea posturilor

După cum am văzut în istoric, originea celor mai multe atitudini folosite în hatha-yoga este necunoscută.

Vă amintiți de legenda care spune că la începutul lumii Shiva, a treia persoană a trinității hinduse, a creat speciile vii. Zeul, ca să creeze, adopta o anumită atitudine, o postură, reprezentând forma ființei vii pe care urma să o creeze. Asanele ar fi posturi creatoare, la fel de numeroase ca ființele vii; tradiția spune că ar fi de optzeci și patru de ori o sută de mii de asane și că aceste 8 400 000 de posturi poartă fiecare un nume de plantă, de insectă sau de animal.

Fiți liniștiți, nu veți fi niciodată obligați să practicați toate posturile, nici să vă identificați cu un copac, o lăcustă sau un leu, ca să obțineți stabilitatea, ușurința sau curajul atribuite acestor categorii de specii.

Mulțimea de posturi posibile explică variantele pe care le veți întâlni în cursul lecturilor. Nu vă mirați de aceste divergențe în posturi, ele se justifică prin modificările aduse de fiecare instructor, fie din inițiativă personală, fie din cauza adaptării pe care a trebuit să o facă ca să răspundă fiecărui caz întâlnit.

Aceasta nu scade cu nimic valoarea învățăturii, ci îi confirmă bogăția.

Conform vechilor tratate, numărul de posturi utile se situează între paisprezece și cincizeci, ba chiar se limitează la patru.

Această diferență cantitativă se explică prin faptul foarte simplu că scopul principal urmărit de yoga este să ofere elevului numai postura de meditație care i se potrivește, singura pe care o va păstra mult timp fără să se gândească la ea.

Aceasta ar fi postura lotus (padmasana), care „vindecă toate maladiile și toate otrăvirile".

Atunci ne putem întreba de ce să mai apelăm și la alte posturi, dacă aceasta conține tot ce dorim, cel puțin din punct de vedere al sănătății. Numai că trebuie să o și reușim. Trebuie să adăugăm că nu este suficient să menținem această postură, pe care numai câteva persoane pot să o obțină de prima dată, ci mai trebuie să respirăm și să ne concentrăm într-un mod adecvat.

În afară de asanele în poziție așezat, ca să meditățm, să ne odihnim sau să respirăm, există o mare varietate de asane.

Fiecăreia dintre aceste posturi îi este atribuită o valoare *teoretică*, care îi este proprie.

Valoarea teoretică a asanelor

În această împrejurare, este indispensabil să explicăm bine adevărul și să precizăm ce se înțelege prin „terapeutic" în cazul posturilor.

Dacă înțelegem prin asta un „ansamblu de tehnici potrivite pentru a trata și a vindeca boli", termenul este impropriu.

Este adevărat că posturile contribuie la menținerea unei sănătăți înfloritoare, la evitarea dificultăților de tot felul pe care le întâlnim, dar ele nu au propriu-zis o valoare curativă suficientă prin ele însele.

Nu vă descurajați din cauza acestei afirmații, asta nu-i scade cu nimic valoarea.

Trebuie să evităm o neînțelegere foarte răspândită, bazată pe aserțiunile hindușilor. Aceasta se transmite prin tradiția

certitudinilor care corespund unor experiențe ce datează din epoci foarte vechi. Condițiile civilizației noastre sunt infinit de diferite.

Pentru noi, occidentalii din secolul XX, posturile, oricât ar fi ele de binefăcătoare și de eficace, nu vor fi niciodată un panaceu.

Ele nu vor înlocui nici tratamentele, nici medicamentele pentru a vindeca ceva anume, *ele sunt ceva mai bun decât asta*: un mijloc de a evita boala, un ajutor pentru redobândirea sănătății.

Cea mai bună dovadă a acestor afirmații o constituie contraindicațiile posturilor în cazuri de tulburări organice, deviații, anomalii diverse și interzicerea lor *când suntem bolnavi*, precum și existența în India a unei medicine naturale (ayurvedică), ce dovedește insuficiența asanelor în cazul vindecării.

Datorită echilibrului tensiune-destindere, cu mult superior „relaxării", asanele tind să întrețină și să restabilească *imunitatea naturală*, pe care o pierdem sau am pierdut-o, și fac organismul apt să-și redobândească echilibrul funcțional natural.

Pentru noi, hatha-yoga se va opri acolo unde va începe medicina; dar se poate întâmpla foarte bine ca medicul, care a studiat și a admis efectul posturilor, să considere de dorit adăugarea acestora tratamentului pentru completarea lui.

Greșeala de a asimila yoga cu o cauză paramedicală provine din faptul că fiecărei posturi îi este atribuit un anumit câmp de acțiune organic. Această acțiune este indispensabilă, dar nu încercați să vă tratați singuri.

Clasificarea posturilor

În afara posturilor cu nume de plante, păsări, animale, atribuite de zeul Shiva asanelor care au ajuns până la noi, există și altele care poartă numele unor înțelepți, eroi legendari sau zei, fie pentru onorarea acestora, fie pentru că aceștia ar fi inventatorii lor. În sfârșit, altele amintesc succint gestul ce trebuie făcut sau acțiunea care îi este proprie.

Este evident că există atâtea posturi posibile câte este în stare corpul omenesc să adopte, în virtutea mobilității articulațiilor sale când acestea rămân *tinere*.

Când un individ se antrenează sau face apel la toate posibilitățile pe care i le oferă organismul, ar trebui să fie în stare să adopte toate posturile. Totuși, toate aceste atitudini posibile nu sunt asane în sensul complet al termenului.

După cum, descoperirea unor desene rupestre ce prezintă similitudini cu unele posturi din yoga clasică, nu ne îndreptățește să deducem în mod pripit că yoga era cunoscută din epoci preistorice.

Scribul egiptean, deși așezat într-o poziție caracteristică de yoga, se afla în această poziție deoarece, după toate aparențele, acesta era pentru el singurul fel comod de a se așeza.

În concluzie, când o atitudine de gimnastică sau de acrobație seamănă cu o postură de yoga, nu vă grăbiți să spuneți: „Ia uite pe cineva care face yoga!"

Practica asanelor nu se poate concepe ca un simplu exercițiu fizic, mai mult sau mai puțin acrobatic și uneori foarte ușor. Este vorba de un exercițiu complex, care se derulează după un anumit ritm și implică diferite planuri ale personalității executantului.

Nu are importanță dificultatea sau banalitatea posturii ce trebuie adoptată, menținută și dusă la bun sfârșit. Ca în cazul oricărei metode, există posturi în picioare, așezat, în genunchi, pe spate, pe burtă; torsiuni, elongații, contracții

dintre cele mai diverse. Fiecare are importanța ei deosebită, o eficacitate proprie, o valoare de neînlocuit.

Am selectat câteva asane ce permit pregătirea progresivă a organismului și răspund nevoilor de recuperare, de întreținere și de perfecționare, pentru redobândirea supleței naturale pe care ar trebui să o avem în mod normal.

Amintiți-vă ce am spus: orice încordare trecătoare sau permanentă este un blocaj care împiedică circulația liberă a curentului vital.

Vă vom descrie câteva posturi.

Citiți cu atenție textul și chiar învățați-l pe de rost, executați mișcările, mai întâi din memorie, apoi practicați-l în mod liber.

Considerând că deja cunoașteți două posturi (A 1 și A 2), următoarele vor fi numerotate A 3, A 4 etc.

Prima serie

A 3 – Întinderea spatelui

1. *Pregătire*

Culcați-vă pe spate.

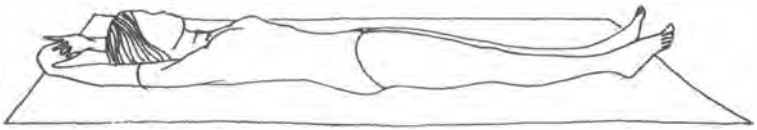
Împreunați mâinile și împletiți degetele.

Întindeți brațele, cu palmele orientate spre membrele inferioare.

Lipiți picioarele unul de altul și întindeți talpa piciorului. Expirați.

2. *Efectuare*

Inspirați ridicând brațele deasupra capului, cu palmele spre exterior.



A3

3. *Menținere* (postura propriu-zisă)

Rămâneți în această atitudine.

La fiecare inspirație, întindeți brațele și picioarele, ținute tot lipite unul de altul.

Încercați să lipiți bine spatele de pământ trăgând burta.

Muchia mâinilor trebuie să tindă să atingă pământul deasupra capului.

4. *Sfârșit*

Menținând extensia întregului corp, brațe și picioare, și, într-o expirație, aduceți mâinile, tot încrucișate, în poziția inițială.

Când mâinile ating corpul, dați drumul la degete și eliberați tensiunea, așa cum ai tăia o sfoară bine întinsă.

Ajungeți astfel automat în postura marelui repaus (A 1-shavasana), în care rămâneți câteva secunde, respirând *în mod natural* cu abdomenul.

Respirația în timpul posturii.

De la pornirea fazei de pregătire adoptați respirația „profund controlată" (ujjayi), ea menținându-se pe toată durata exercițiului, întrerupându-se imediat ce adoptați postura de repaus.

Concentrarea

Îndreptați-vă atenția asupra extensiei totale a coloanei vertebrale; corectați defectele, evitând sacadarea sau bruschețea, insistând încet dar ferm.

Contraindicații

Practic nici una pentru persoanele într-o stare normală de sănătate.

Dificultăți

Lipsa de suplețe a brațelor și umerilor. Spatele nu prea drept.

Spatele foarte rotunjit împiedică contactul mâinilor cu pământul.

Aceste obstacole trebuie depășite, dar ele nu devalorizează exercițiul dacă nu reușim.

Avantaje

Pregătire excelentă pentru acțiunea vertebrală a tuturor posturilor.

Elongația vertebrelor.

Relaxarea spatelui.

Reglarea articulațiilor.

Faza intermediară

O ședință formează un tot complet, mergând de la tensiune la destindere. După o postură de tensiune, vă destindeți, dar nu treceți de la o perioadă de destindere completă la cea de tensiune fără tranziție.

Astfel, după prima postură, vă aflați într-o atitudine de decontractare. Când v-ați hotărât să continuați sau să vă reluați activitatea, pregătiți-vă:

1. Reluați respirația controlată, la care ați renunțat în timpul destinderii.

2. Adunați-vă încet forțele, într-o ușoară tensiune a întregului corp, și treceți la postura următoare.

A 4 – A doua întindere

1. *Pregătirea*

Stăm tot culcați pe spate, cu brațele întinse pe lângă corp, cu podul palmelor pe covor, adoptând *respirația controlată*.

2. *Efectuarea*

a) După ce expirați, în timp ce inspirați, ridicați brațele întinse paralel unul cu altul, cu degetele întinse, și atingeți covorul deasupra capului.

b) Expirând, ridicați picioarele perpendicular cu podeaua.

3. *Menținere*

Continuând să respirați controlat, cu burta trasă, păstrați acea poziție întinzând bine degetele de la mâini și de la picioare.

4. *Sfârșit*

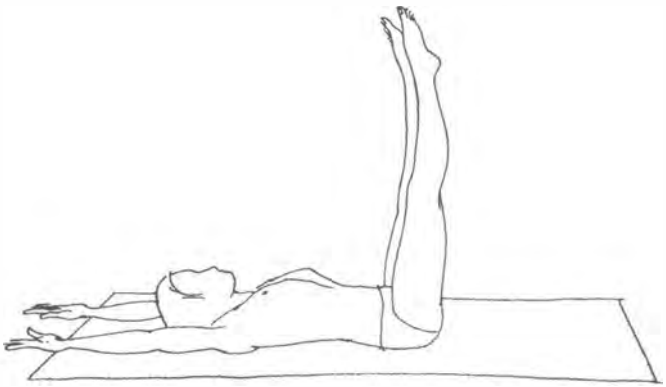
În timp ce inspirați, lăsați picioarele jos pe covor.

Expirând, lăsați jos brațele, tot întinse, pe lângă corp și relaxând tensiunea. Adoptați postura A 1 de repaus total, cu respirația naturală.

Respirație

Ca în cazul tuturor posturilor – mai puțin atunci când există o recomandare contrară –, se adoptă respirația controlată, regulată, calmă.

A4



Concentrare

Îndreptați-vă atenția asupra spatelui și abdomenului, corectați-vă defectele.

Contraindicații

Practic, nici una.

Precauții

Dacă aveți dureri în regiunea lombară, în loc să ridicați direct picioarele întinse, mai întâi îndoiți genunchii lipiți de abdomen în faza „b", apoi ridicați picioarele vertical. Când părăsiți postura, îndoiți la fel genunchii la abdomen și apoi readuceți picioarele pe covor.

Dificultăți

Lipsa de suplețe a brațelor, umerilor și picioarelor, pe care trebuie să le întindeți cât puteți mai bine.

Rotunjirea prea mare a spatelui, care complică echilibrul.

Slăbiciunea chingii abdominale, care provoacă un tremur în tot corpul și mai ales la picioare. Nu vă neliniștiți, păstrați postura un timp mai scurt decât cealaltă.

Avantaje

Aceleași ca în cazul posturii precedente, fiind însă mai dinamică pentru mușchii abdominali.

A 5 – Postura spiralei (vkrasana)

Numele acestei posturi indică doar gesturile ce trebuie făcute, constituind simplificarea alteia despre care vom vorbi mai târziu.

1. *Pregătire*

Așezați-vă pe covor, cu corpul drept, cu picioarele întinse, cu vârfurile picioarelor în extensie, apoi îndoiți gamba stângă, apăsând genunchiul pe piept și abdomen. Treceți piciorul stâng peste cel drept și așezați talpa pe covor, lângă coapsa dreaptă, în dreptul genunchiului.

2. *Efectuare*

Expirând, rotiți trunchiul spre stânga, așezând mâna stângă cu palma pe covor, cât mai departe posibil și în spatele planului umerilor. Mâna dreaptă trece în fața coapsei stângi și apucă fața dorsală a piciorului stâng, cât mai aproape de degetul mare.

În același timp, întoarceți capul la maximum spre stânga, astfel ca bărbia să devină paralelă cu umărul stâng, în timp ce brațul drept împinge genunchiul stâng spre spate.

3. *Menținere*

Rămâneți în această postură timp de două-trei respirații controlate. Reveniți lent la „1" cu o inspirație, cu picioarele întinse, apoi inversați mișcarea (îndoiți piciorul drept, rotiți-vă spre dreapta etc.).

A5

4. *Sfârșit*

Părăsiți postura încet, cu o inspirație, întindeți piciorul îndoit și așezați-vă pe spate, ca să vă decontractați.

Respirația

Adoptați aceeași respirație controlată, cât de amplu și regulat vă permite poziția. La fiecare expirație, accentuați puțin torsiunea, sprijinindu-vă de mâna stângă agățată de picior și brațul blocat de genunchi.

Concentrare

Mențineți-vă atenția asupra coloanei vertebrale.

Contraindicații

Nici una, chiar și sub rezerva unui aviz medical favorabil, în cazul unei inflamații vertebrale trecătoare sau cronice.

Precauții

Lentoarea posturii permite oprirea ei la timp dacă provoacă o jenă oarecare.

Dificultăți

Imposibilitatea de a așeza mâna pe picior, chiar pe genunchi, poate să fie compensată cu o torsiune mai mică, plasând mâna blocată pe genunchiul ridicat, în loc de genunchiul întins sau pe picior: efectul va fi același.

Aveți grijă ca torsiunea să se facă pe verticală, spatele și capul fiind pe aceeași linie, nu înclinate în spate. Privirea trebuie să stea fixă în față, pe o linie orizontală, paralelă cu podeaua.

Avantaje

Reduce devierile coloanei vertebrale. Exercită un efect benefic asupra sistemului nervos și asupra organelor (ficat, rinichi, intestine).

Elimină toxinele datorate alimentației.

Acțiune de întinerire a organismului.

Dezvoltă încrederea în sine, spiritul de decizie, perseverența.

A 6 – Postura omului culcat, ținând degetul mare (supta padangustasana)

În sanscrită, *supta* înseamnă culcat, *padangusta* degetul mare, iar *asana*, postură.

1. *Pregătire*

Culcați pe spate, cu corpul foarte drept, cu mâinile întinse pe lângă corp, cu respirația controlată.

2. *Efectuare*

Ridicați piciorul, bine întins, în timp ce inspirați, apucați degetul mare cu arătătorul mâinii drepte trecut printre degetele de la picior și îndoit ca un cârlig, fără să ridicați capul. Lăsați celălalt picior bine întins pe covor.

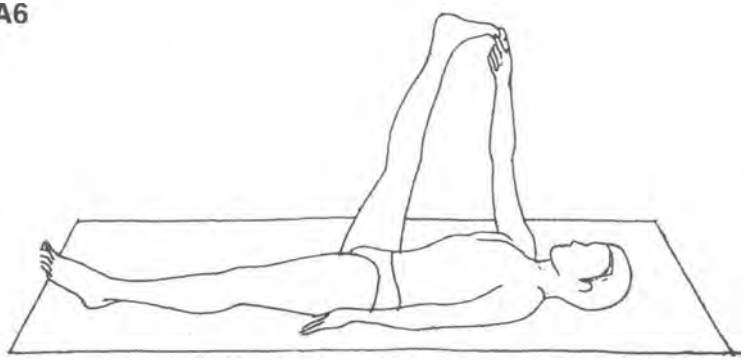
3. *Menținere*

Păstrați această poziție timp de câteva respirații, întinzându-vă cât puteți mai bine.

Sfârșit

Dați drumul piciorului și așezați-l jos lent, în timp ce expirați, repetând apoi postura cu piciorul stâng și mâna stângă.

A6



Respirație

Respirație controlată, regulată și calmă.

Concentrare

Îndreptați-vă atenția asupra întinderii picioarelor și corectarea coloanei vertebrale.

Dificultăți

E drept că sunt multe, dar nu vă neliniștiți. Întindeți genunchiul ridicat cât mai mult posibil, trăgând cu mâna de gambă.

Aveți grijă de contactul celuilalt picior cu podeaua.

Încercați să țineți ambii umeri pe podea.

Avantaje

Mușchii gambelor devin mai supli. Înlătură crizele de sciatică. Ușurează circulația venoasă.

RECAPITULAREA ASANELOR CITATE:

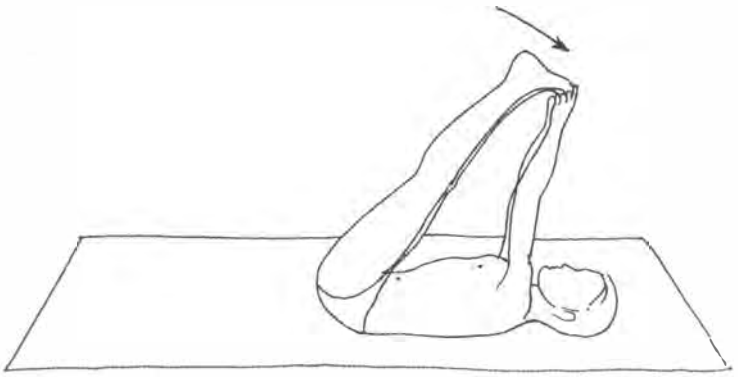
A4 **A5** **A6**

10

Urmarea primei serii de asane

A 7 – Variantă pe spate a posturii întinderii posterioare (paschimottanasana)

Traducerea literală ar fi: postura extensiei (tan) vestului (paschima). Și asta deoarece pentru yoghini punctele cardinale se localizează și pe corp: capul (nord), sudul (picioarele), estul (fața anterioară de la față la degetele de la picioare), vestul (fața posterioară, de la cap și până la călcâie). Așa se explică numele acestei posturi, care întinde întreaga față posterioară a corpului.



A7

1. *Pregătire*

Culcați-vă pe spate și întindeți brațele deasupra capului, picioarele fiind bine întinse și lipite unul de altul.

2. *Efectuare*

În timp ce expirați, ridicați picioarele întinse, aplecați-le spre cap, apucați degetele mari de la picioare cu degetele arătătoare în formă de cârlig.

3. *Menținere*

Păstrați această poziție încercând să aveți o suprafață cât mai mare a spatelui lipită de covor, în ciuda întinderii picioarelor spre spate, care ridică partea de jos a spatelui.

4. *Sfârșit*

Dați drumul la picioare și, în timp ce expirați, readuceți picioarele pe podea, apoi brațele, expirând. Destindeți-vă.

Respirația

Respirație controlată, cât se poate de calmă și regulată.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra întinderii picioarelor și spatelui.

Dificultăți

La început, insuficiența chingii abdominale vă va îndemna să executați un elan ca să înclinați picioarele pentru a le întinde cu mâinile. De preferință, evitați acest elan și apucați degetele mari de la picioare trăgând apoi de ele.

Genunchii, puțin obișnuiți cu acest tratament, refuză să se întindă. Insistați încetișor.

Echilibrul este instabil; dozați-vă mai bine eforturile.

Avantaje

Favorizează echilibrul. Conferă suplețe gambelor și tonifică musculatura.

Previne herniile. Ușurează durerile de spate, îndeosebi în regiunea lombară.

Tonifică organele și chinga abdominală.

Conferă suplețe coloanei vertebrale.

Favorizează digestia.

Mărește circulația, reglând funcționarea glandelor sexuale și permițând controlul lor.

A 8 – Postura răsturnată (viparita karni)

1. *Pregătire*

Stați culcați pe spate, cu brațele întinse pe lângă corp. Respirație controlată.

2. *Efectuare*

Expirând, îndoiți picioarele, susținând șoldurile cu mâinile. Coatele nu prea depărtate, ca să susțină corpul, sunt proptite pe podea.

Inspirând, întindeți și ridicați picioarele, care iau o poziție ușor înclinată spre față. Coatele susțin greutatea șoldurilor. Capul, ceafa, omoplații și cât mai mult posibil din spate stau pe podea.

3. *Menținere*

Stați nemișcați în această poziție, fără să întoarceți capul la dreapta sau la stânga. *Bărbia* se sprijină în piept. Picioarele sunt întinse fără rigiditate.

4. *Sfârșit*

Expirând, lăsați în jos picioarele spre față. Așezați mâinile jos, sprijinindu-le puternic pe podea. Inspirând, reveniți în poziția inițială, întinși pe spate.

Relaxați orice tensiune.

A8

Respirație

Respirație controlată, regulată și calmă.

Concentrare

În funcție de abilitate, plăcere sau dificultatea pe care v-o creează această postură, fixați-vă atenția asupra decontractării tuturor mușchilor inutili pentru menținerea posturii sau asupra respirației, căriea îi urmăriți ritmul și sonoritatea.

Dificultăți

Fie din lipsă de suplețe, fie din exces de greutate sau, mai exact, dezechilibru între puterea musculară și greutatea de ridicat, mulți nu vor putea să execute postura fără elan. Cu condiția ca acest elan să nu fie prea violent, ca să se poată ridica bazinul de pe podea, el este admis la început.

Un alt procedeu este să vă așezați cu fața la un perete sau la o mobilă grea (masă sau fotoliu), astfel încât să sprijiniți picioarele, cu gambele ridicate, ca să săltați de jos mai ușor bazinul și să puteți pune mâinile pe șolduri.

Nu vă descurajați, încă nu am întâlnit persoane, oricât ar fi fost ele de neîndemânatice la început, care, după câteva săptămâni de antrenament, să nu fi reușit să execute această postură.

Avantaje

Orice s-ar crede, este cel mai bun fotoliu relaxant pe care natura ni-l oferă, ca să scăpăm de senzația de greutate în picioare și chiar pentru atenuarea varicelor. Această postură este benefică contra hipertiroidiei, previne rinita și îmbolnăvirea amigdalelor. Fluxul sanguin, adus în regiunea feței și la creier prin răsturnarea corpului, completează toate masajele faciale destinate reîntineririi feței și îi înlătură ridurile, după cum permite și o regenerare a aptitudinilor intelectuale, îndeosebi a memoriei, din aceleași motive.

Contraindicații

Dacă suferiți de hipertensiune, de sinuzită cronică, de tulburări oculare infecțioase sau auriculare (otită, de exemplu), această postură este evident nerecomandată, atâta timp cât respectiva tulburare nu este înlăturată altfel.

După ce ați executat această ultimă postură și v-ați destins bine pe spate câteva clipe, așezați-vă pe burtă, cu brațele întinse pe lângă corp, cu capul spre dreapta, cu obrazul pe covor apoi, după trei respirații, întoarceți capul la stânga, apoi respirați de trei ori, eliberând tensiunile, și treceți la postura următoare.

A 9 – Postura cobra (bhujang asana)

Iată primul animal pe care îl întâlnim și nu-i dintre cele mai blânde, dar se va dovedi binefăcător în ușurarea durerilor dorsale.

1. *Pregătire*

Stați pe burtă, cu fruntea pe covor, cu mâinile de o parte și de alta a pieptului, cu degetele în dreptul umerilor, astfel încât coatele îndoite să fie ridicate rămânând lângă tors. Picioarele sunt întinse, lipite unul de celălalt, degetele picioarelor fiind întinse. Expirați.

2. *Efectuare*

Inspirând, ridicați încet capul, cu privirea în sus, fără să încrețiți fruntea. Apoi ridicați umerii, pieptul și trunchiul. Partea inferioară a corpului rămâne nemișcată pe podea. Încordați mușchii spatelui apropiind omoplații unul de celălalt. Întindeți bine gâtul, lăsați în jos umerii. Bombați cât mai mult posibil pieptul, ombilicul rămâne pe podea; *nu întindeți coatele.*

3. *Menținere*

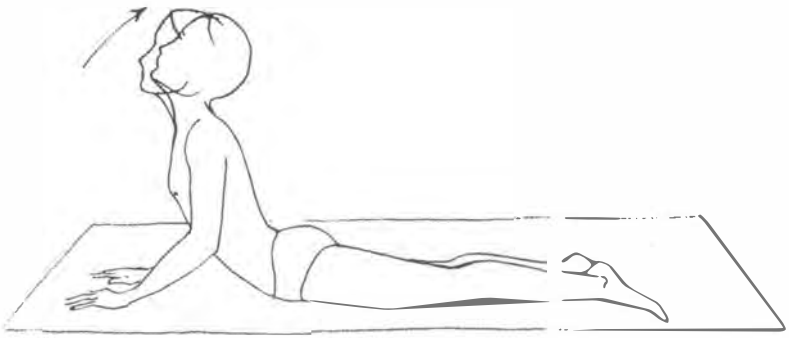
Rămâneți în această poziție timp de câteva respirații controlate, în măsura în care este suportabilă. La fiecare inspirație, încercați să arcuiți spatele, dând capul pe spate cât mai mult posibil.

4. *Sfârșit*

Expirând, fără a mișca deloc mâinile, care rămân pe loc, parcă lipite de podea, întindeți șoldurile în spate spre călcâie, fără să ridicați genunchii, întinzând brațele. Mișcarea se execută cu nasul la nivelul solului. Când brațele sunt întinse, încercați să atingeți covorul cu bărbia.

Mențineți-vă în această poziție respirând de câteva ori.

În sfârșit, ridicați-vă stând pe călcâie, destindeți-vă stând astfel în genunchi, cu mâinile pe coapse.



A9

A9 (bis)

Concentrare

În timpul menținerii, ca și în faza finală, fixați-vă gândul asupra spatelui și coloanei vertebrale.

Dificultăți

Unor persoane, care au în mod deosebit spatele rotund (cifoză), le va fi greu să execute această postură și vor avea

tendința să se sprijine mult prea mult pe mâini și să desfacă coatele. Lucrul acesta trebuie evitat, din cauza marii flexiuni a părții lombare, care provoacă această extensie a brațelor.

Este indispensabil să nu mișcați mâinile în faza 4, ca să permiteți o întindere de spate compensatoare.

Avantaje

Această postură activează sistemul nervos, stimulează tiroida, combate constipația, curăță rinichii, atenuează tulburările utero-ovariene, tonifică coloana vertebrală.

Eventuale contraindicații

Cei care suferă de un exces de funcționare a tiroidei se vor limita să ridice pieptul, fără să dea capul pe spate și, la nevoie, chiar sprijinind bărbia în piept, în faza 2.

Notă specială

La început, faza de „menținere" poate să fie înlocuită cu o întoarcere la faza de „pregătire", expirând și repetând exercițiul de trei ori la rând, ca apoi să fie încheiat după cum este indicat la faza finală.

A 10 – Postura fulgerului (vajrasana)

Aici ne aflăm în fața unei mici dificultăți de limbaj. Să zăbovim puțin asupra acestui aspect.

Descrierea posturii cu pricina, ca și efectele, nu creează probleme, numai numele ei ne pune pe gânduri.

În funcție de autorii indieni și occidentali consultați și după cum, probabil, unii au fost formați în sudul sau nordul Indiei, sau din oricare alt motiv, „vajrasana" se traduce fie prin „postura diamantului", fie prin „postura fulgerului", ceea ce este mai aproape de cuvântul sanscrit „vajra", care înseamnă fulger.

A10

A10 (bis)

A10 (ter)

Această sonoritate zgomotoasă se numără printre atributele lui Indra, mai marele zeilor din panteonul hindus, stăpânul fulgerului, tunetului și al ploii, la fel ca Jupiter.

Alegerea a devenit dificilă deoarece un alt yoghin a dat acestei posturi numele diferit de virasana sau „postura eroului", care, pentru alții, corespunde unei posturi diferite!

Să închidem acum paranteza despre această problemă nerezolvată, problemă al cărei interes este pur anecdotic, și să revenim la postura noastră.

1. *Pregătire*

Așezați-vă în genunchi, picioarele întinse, cu tălpile în sus. Spatele trebuie să fie drept. Apoi vă așezați pe tălpi, cu mâinile pe coapse, umerii sunt relaxați, capul stă drept.

2. *Efectuare*

În această poziție, împletiți degetele mâinilor, duceți brațele înainte, fără să aplecați torsul, și ridicați-le deasupra capului, inspirând.

3. *Menținere*

a) Stați așa, cu brațele ridicate, întinzând coloana vertebrală, cu bărbia ușor lăsată în piept, respirând.

b) Lăsați jos brațele, așezați palmele pe genunchi, spatele e relaxat, dar drept, revenind astfel la faza „pregătitoare", care devine „menținere". Încrucișați degetele mari de la picioare, cu călcâiele depărtate. Păstrați această poziție cât timp doriți pentru exercițiile respiratorii sau ca să vă destindeți. Apoi întindeți din nou brațele în sus, faza 2, după ce ați lipit călcâiele.

4. *Sfârșit*

Expirând, lăsați mâinile în jos, desfaceți degetele și așezați mâinile pe tălpi, cu degetele spre degetele de la picioare. Înclinați-vă cu bărbia la genunchi.

Ridicați-vă după câteva clipe inspirând. Întindeți picioarele și odihniți-vă pe spate.

Respirație

În timpul efectuării și menținerii, respectați respirația controlată obișnuită. Dacă folosiți faza de menținere (b) ca să vă destindeți, respirați natural.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra spatelui, care trebuie să fie drept, sau a respirației, sau asupra destinderii.

Dificultăți

Această postură, în general ușoară pentru femei, este mai dificilă pentru bărbați. Rigiditatea cambrurii labei piciorului împiedică întinderea suficientă a acestuia, de aceea, greutatea corpului se sprijină în mod dureros pe degetele de la picioare.

Până când articulațiile vor deveni suple, întoarceți degetele de la picioare *cu călcâiele ridicate* pe care vă așezați. Va fi o variantă intermediară pentru fazele de menținere (a) și (b).

Avantaje

Această postură are multe întrebuințări și repercusiuni. Ea vă oferă, mai întâi, o poziție acceptabilă pentru cei mai mulți la efectuarea exercițiilor respiratorii sau de repaus, în locul unor posturi cu picioarele încrucișate, încă inaccesibile.

Ea este recomandată după mese pentru atenuarea îngreunării stomacului și facilitarea digestiei. Evident, pentru occidentali – cu excepția cazului în care te afli la tine acasă – prezintă inconvenientul de a fi dificil de folosit discret în această ocazie. În plus, un yoghin, chiar și începător, nu ar trebui să aibă o digestie dificilă!

Se spune că ameliorează tulburările reumatismale ale genunchilor și reduce piciorul plat. Acest ultim avantaj nu se poate obține în câteva zile, evident, ci exersând câteva minute pe zi.

Modificări suplimentare

În funcție de suplețea articulațiilor, puteți spori efectele acestei posturi depărtând picioarele de o parte și de alta chiar din faza pregătitoare. În acest fel, fundul stă direct pe podea, între cele două călcâie, nu pe ele.

Acest stadiu trebuie lucrat însă pe măsură ce progresați.

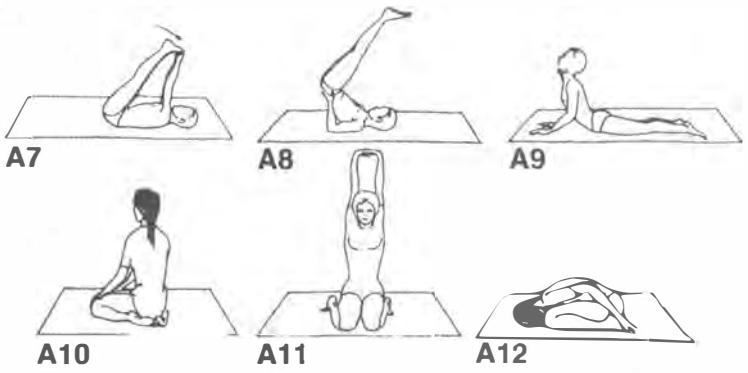
Și ați terminat prima ședință completă.

V-am condus de la întinderea pe spate la poziția pe genunchi, implicând succesiv întregul corp. Nu trebuie să schimbați nimic.

Studiați cu grijă această serie și executați-o, gândindu-vă mai întâi la ea înainte de a o pune în practică. Apoi exersați fracțiuni din fiecare postură. Nu vă descurajați de la primele dificultăți. Și să nu așteptați o ameliorare a stării generale spectaculoasă de la primele încercări.

Dar nici să nu vă bucurați prea tare de posibilitățile personale. Capitolul următor vă oferă acum „modul de folosire" al acestei serii, valabil și pentru toate celelalte care vor urma.

RECAPITULAREA ASANELOR CITATE:



11

Cum să te asculți pe tine însuți

Ați citit în capitolul precedent că posturile nu sunt eficace decât în funcție de respirație și de concentrarea gândirii. Cu alte cuvinte, *asanele* (posturile), a treia etapă în yoga, *pranayama* (respirația), a patra etapă, și *dharana* (concentrarea), a șasea etapă, ca să folosim termenii proprii, sunt indisolubile.

V-am mai spus: *Trăiți-vă postura*. Adică fiți concentrat, participați din plin la toate mișcările. O altă disciplină din Extremul Orient ne spune:

Când mănânc, mănânc
Când beau, beau
Când dorm, dorm...

În ciuda puerilității aparente a acestor constatări, ele se lipsesc de comentarii și exprimă exact ce vor să spună.

Obișnuiți-vă chiar de acum să urmați din când în când acest sfat, măcar pentru câteva secunde, dacă nu puteți mai mult.

„Gândiți-vă la ce faceți și numai la ce faceți."

Amintiți-vă de un proverb desuet deoarece a fost prea mult folosit: „Nu trebuie să alergi după doi iepuri deodată..."

Control mental și atitudini corporale

Mulți dintre contemporanii noștri se plâng de lipsa de concentrare. Ar trebui, în mod mult mai îndreptățit, să incrimineze în primul rând insuficiența atenției. Această aptitudine intervine în toate actele conștiente ale vieții. Prin ea se deosebește omul rațional de omul instinctiv. Numai că, de cele mai multe ori, ea se manifestă în funcție de fantezia noastră, de interesul mai mare sau mai mic pe care îl avem sau de grijile noastre.

Cel mai neatent dintre noi nu face, în realitate, decât să se „concentreze greșit" asupra unor imagini pe care ar trebui să le respingă pentru a reține un singur subiect, ales în mod voit.

Dacă examinăm mai bine această problemă, vedem că e vorba mai puțin de fixarea gândirii asupra unei idei sau a unui obiect cât de a elimina orice idee parazită, orice distragere.

A menține mintea „prezentă" la orice subiect plăcut sau neplăcut, depinde de o aptitudine personală înnăscută dar și de un anumit antrenament.

Există o mulțime de exerciții, mai mult sau mai puțin anoste, pentru trezirea posibilităților noastre latente. Dar șansa de a fi eficace o are doar acela care ține cont de legătura dintre corp și spirit.

Yoga ne oferă cel mai bun mijloc să devenim stăpâni pe noi înșine. Pornind de la principiul interdependenței reacțiilor noastre emoționale și a atitudinilor noastre fizice, yoghinul

consideră că, modificându-le pe unele, acționezi asupra celorlalte.

Metoda sa de antrenament se bazează în principal pe ceea ce ne este imediat accesibil: organele de contact care ne leagă atât de lumea exterioară cât și de lumea noastră interioară, adică de simțurile noastre. Orice educație fizică sau mentală ar trebui să înceapă cu o revizuire a posibilităților senzoriale, un fel de autoconștientizare sau de concentrare asupra ta însuți.

Înainte de orice, trebuie să precizăm că această concentrare nu implică nici un fel de crispare. Căci, imediat ce e vorba de concentrare, vedem în jurul nostru frunțile încruntându-se. Cerința este însă să ne străduim să ne păstrăm fața destinsă.

A te concentra sau, mai bine, a fi atent, înseamă a fi receptiv, calm, pasiv, ca să înregistrezi fără eroare datele transmise de ochi și de urechi.

De calitatea atenției noastre receptive depinde tot comportamentul nostru, în măsura în care interpretăm imaginile pe care le percepem.

Astfel, reacționăm diferit la vederea unui colac de frânghie, așezat la câțiva metri de noi, după cum îl recunoaștem ca fiind ceea ce este sau, din neatenție, îl luăm drept un șarpe îngrozitor, încolăcit.

A deveni receptiv după dorință, înseamnă și a-ți controla gândurile. Deși rapiditatea acestor două operațiuni ne face să credem contrariul, nu putem în mod simultan să simțim deplin și să gândim clar. Senzațiile și gândirea noastră susțin un dialog. A ne concentra asupra senzației, înseamnă a suspenda, pentru o clipă, activitatea gândirii.

Acest mijloc excelent de destindere mentală ne învață, în plus, să ne folosim de cele cinci simțuri; datorită informațiilor pe care ni le transmit, ne vom schimba atitudinea fizică și, ca atare, comportarea.

Cum să procedăm?

Ca să ne pregătim cât mai rapid în practicarea posturilor hinduse, nu vom examina decât un fel de senzații, cele venind de la propriul nostru corp. Adică, preț de numai câteva clipe, să ne simțim mișcările, apoi atitudinile corporale, cu alte cuvinte: să ne *ascultăm trăind*.

În general, durerea fizică, curbaturile, oboseala sunt singurele manifestări ale prezenței sensibile a corpului nostru.

Ticurile, grimasele, maniile involuntare sunt expresia lipsei de legătură, a absenței coordonării între viața organică și viața psihică.

În cele mai multe cazuri, a simți o mișcare îți permite să o controlezi, deci, la nevoie, să o oprești. Fiind mai ușor să ne dăm seama de ceea ce mișcă, vom începe prin a simți mișcările noastre naturale; apoi, vom trece la descoperirea atitudinilor imobile.

Senzații legate de mișcări

Nu este vorba să rectificăm sau să corectăm ceva, adică de a estima dacă un anumit gest este bine sau rău executat, ci pur și simplu de a ne observa, preț de câteva secunde mai întâi, apoi câteva minute, în timpul principalelor noastre mișcări obișnuite.

Mersul conștient

În timp ce mergem în ritmul obișnuit, fără grabă dar nici prea încet, simțim cum se mișcă picioarele, simțim contactul piciorului cu pământul, flexiunea genunchiului, mișcările coapsei și șoldurilor.

La început, nu putem sesiza decât mișcarea uneia sau alteia dintre aceste părți ale corpului, separat; mai târziu, vom recepta totalitatea impresiilor transmise de flexiuni și articulații diverse, inclusiv legănarea brațelor și umerilor.

Unul dintre elevii mei mi-a scris într-o zi, foarte îngrijorat de constatarea că propria coloana vertebrală, la nivelul șalelor, i se mișca după cum mergea. A avut nevoie de acest exercițiu simplu ca să-și dea seama că orice gest mobilizează în mod normal o întreagă serie de articulații, strâns legate între ele.

Practicați acest mers conștient de câte ori puteți, în timpul zilei, când vă duceți la serviciu sau la întoarcere, sau în oricare alt moment.

Acest mod de a deveni conștienți de corpul nostru ne face să cunoaștem bucuria autocontrolului și să înțelegem perfecțiunea legăturilor psihomotoare. Nu numai că veți ajunge acasă sau la serviciu mai odihnit și mai destins, dar veți constata că e o plăcere să mergi pe jos.

Respirația conștientă

Nu este momentul să facem un exercițiu respirator cu modificarea ritmului, după cum am descris mai înainte. Deveniți pur și simplu conștienți de mișcările cutiei toracice, ale abdomenului, de senzația aerului care pătrunde prin nări sau care iese (respirație naturală).

Ca și în cazul mersului, treziți senzațiile simțite la expirație și inspirație; într-un fel, „lăsați-vă să respirați", fără să vă gândiți la altceva decât la mișcarea respiratorie, fără să forțați. De fiecare dată când gândul se rătăcește, aduceți-l înapoi, fără să vă descurajați și fără grabă, în punctul de plecare.

Alte conștientizări intime

Putem găsi o mulțime de senzații, provenind de la gesturi mai mult sau mai puțin automate din viața curentă, pe care, din când în când, am avea tot interesul să le înregistrăm conștient.

De exemplu, e un lucru banal pentru unele persoane emotive să nu-și amintească niciodată dacă au închis sau nu gazele, lumina sau ușa când au plecat de acasă. Chiar dacă nu

vă numărați printre ele, supravegheați-vă gesturile automate, deveniți conștienți de ele, înregistrând senzațiile specifice: cea a cheii răsucite în broască sau a clanței apăsate. Deveniți conștienți de piciorul legănat, atunci când stați picior peste picior, de darabana bătută cu degetele pe o mobilă, de crisparea unei părți a corpului. Când vă îmbrăcați sau vă dezbrăcați, supravegheați-vă gesturile, ca și cum cel mai anodin dintre ele ar căpăta o importanță capitală.

Bineînțeles, este vorba de exerciții momentane, nu de o regulă ce trebuie respectată întreaga zi. Câteva secunde de „conștientizare" repetate sunt foarte eficace; folosirea prea des, ar fi anostă și inutilă.

Senzații legate de atitudini statice

Impresia pe care o creăm anturajului nostru depinde de atitudinea noastră, de aspectul nostru exterior.

O alură fără vlagă trădează sau provoacă îndoială, indică teamă, oboseală fizică sau morală.

Încrederea în sine, energia se exprimă și se comunică aproapelui prin fermitatea poziției.

Sistemul nervos este constant pus la încercare printr-o permanentă căutare a echilibrului căci, cu excepția poziției culcat, corpul omenesc se află, tot timpul, în echilibru instabil. Indiferent că ne aflăm în picioare sau așezați, totdeauna trebuie ca o grupă de mușchi să se contracte ca să restabilească poziția și să mențină stabilitatea.

Faceți o experiență. Ridicați-vă, cu călcâiele lipite, și închideți ochii: veți simți oscilațiile naturale ale acestei lupte împotriva căderii.

Această schimbare continuă a centrului de gravitație este o cauză a pierderii de energie, precum și o sursă permanentă de tensiune nervoasă. Consumul de energie, perfect normal de altfel, se poate limita în mod avantajos la o valoare minimă:

de unde importanța unei bune statici vertebrale pe de o parte și, pe de altă parte, încă o dată, a obișnuinței de a ne „conștientiza" atitudinea corporală.

Nu este suficient să-ți repeți întruna că trebuie să stai drept, dacă sensibilitatea corpului este deformată de poziția defectuoasă cu care suntem obișnuiți. Corpul nostru trebuie să-și recapete poziția corectă și este încurajator să constatăm rapiditatea cu care organismul se adaptează la orice ameliorare ce i se oferă.

Cea mai bună poziție

În picioare sau așezați, avem grijă, cât de des posibil, nu să „stăm drept", ci pur și simplu să ne „întindem în sus", ca și cum am vrea să atingem tavanul cu creștetul capului. Acest simplu gest intern ne conferă instantaneu atitudinea corectă.

Să precizăm câteva lucruri importante. Rigiditatea nu este necesară în nici un fel; înălțați-vă întinzând articulațiile interne, fără să vă ridicați pe vârfuri, dacă sunteți în picioare, nici să ridicați umerii. Capul stă drept, bărbia e puțin lăsată în jos, astfel încât să întindă vertebrele cervicale. Umerii cad natural, se lasă în jos printr-o mișcare de extensie a părții superioare a pieptului în sus, nu prin tracțiunea omoplaților către spate. Burta se trage natural, cu ocazia acestei tracțiuni a toracelui.

Nu uitați această descriere, ea vă va fi de folos în cursul zilei, la serviciu sau acasă, mergând sau fiind așezat. De fiecare dată când vă trece prin minte, faceți asta.

Această obișnuință va deveni repede naturală și indispensabilă, mai ales practicând zilnic exercițiile de întindere A 3 și A 4.

Sfaturile precedente de autocontrol intern vă vor ajuta foarte mult să înțelegeți aceste întinderi, care vă vor

produce o ușurare instantanee în caz de oboseală sau de tensiune nervoasă.

Concentrare sau atenție?

Poate că, în cursul acestui capitol, ați constatat că ați prefera atenție în loc de concentrare. Numai că, în cazul de față, ne vom folosi de una ca să o întărim pe cealaltă.

Atenția corespunde mai bine nevoilor noastre imediate de adaptare decât concentrarea, dar nu vom putea obține concentrarea fără să recurgem la atenție.

A fi atent evocă o idee mai însuflețită și mai suplă decât termenul de concentrare, care evocă o ușoară constrângere, chiar rigiditate.

De aceea este preferabil să ne exersăm să „fim acolo unde trebuie să fim", în fiecare clipă, înainte de a aborda adevărata concentrare, care ar putea să ne descurajeze prin inaccesibilitatea ei.

Obișnuiți-vă să nu vă risipiți continuu, fără să vă încrâncenați asupra unor preocupări, dar privindu-vă trăind.

Purtați în voi propria experiență, puteți progresa continuu în domeniul stăpânirii propriei vieți, nu pierdeți nici o clipă!

Ședințele de exerciții, momente de antrenament intens, își vor dovedi acțiunea binefăcătoare continuând fără întrerupere. În cazul în care ocupațiile sau sănătatea nu vă permit să practicați posturile, recitiți acest capitol și puneți în practică sfaturile pe care le conține.

Veți spune poate că mă credeți pe cuvânt, dar că nu știți să vă concentrați, adică să fiți atent!

Să fim serioși! Aceasta este o idee la fel de falsă ca ideea că nu știți să respirați.

Putem foarte bine să fim și atenți, chiar concentrați, când o activitate ne place, o carte ne pasionează, o grijă ne

obsedează; nu ne putem lua gândul de la ele.

Chiar și distracția trecătoare sau cronică a unora nu este altceva decât o *atenție* care nu știe să se detașeze cu bună știință de o realitate perimată și taie legătura cu o realitate imediată.

Dificultatea constă mai curând în atracția sau repulsia pe care o avem față de un subiect decât în capacitatea însăși de a ne concentra. Or, după cum am spus, și asta este valabil pentru toate exercițiile corporale sau mentale, nu trebuie să vă judecați și nici să le judecați... ci să le faceți.

Nu vă lăsați opriți de primele dificultăți: toți suntem împovărați de prejudecăți, care ne ascund posibilități naturale nebănuite ce trebuie descoperite.

Antrenați-vă fără să mai căutați scuze; nu trebuie să creați aptitudini inexistente, ci să dezvăluiți propriei conștiințe și să vă dezvoltați posibilitățile personale reale.

Totuși, este posibil ca dificultățile de atenție să provină dintr-o deficiență organică. Biologia ne spune că atenția, ca orice facultate psihică, are baze organice de care depind unele mecanisme musculare, circulatorii, respiratorii, chimice și nervoase.

În acest caz, practicarea „asanelor" va contribui la restabilirea comunicării libere a circuitelor complexe din sistemul organic.

12

Practicarea atenției conștiente

Gândurile noaste rătăcesc tot timpul, într-o mare risipă de energie mentală.

Cunoaștem bine forța gândurilor noastre, dar foarte puțini sunt cei care știu să o folosească.

Ni se întâmplă zilnic să reușim, aproape fără efort, din cauza obișnuinței, să ne fixăm atenția asupra unei activități sau a unei conversații. Totuși persistă un fundal de reverie. Dacă nu suntem atenți, distragerile ne asaltează, ne reduc conștiința clară, ne taie legătura – uneori pentru câteva secunde – cu obiectul atenției.

În schimb, există momente când gândurile noastre sunt total mobilizate, când toate ideile converg spre același punct:

când suntem fermecați de o muzică, când suntem fascinați de un spectacol, când suntem captivați de o lectură, când suntem amenințați de o primejdie. Atunci, energia noastră se adună. Simțim atunci, materialmente, forța gândirii noastre atente.

Yoga ne pune la dispoziție un antrenament foarte simplu, în două exerciții de atenție conștientă, voluntară, dirijată spre mișcările corpului.

Beneficiul acestor exerciții este considerabil.

Pe de o parte, se dezvoltă puterea de a ne fixa la dorință atenția. Ne fortificăm gândirea ca un sportiv care își întărește mușchii corpului.

Pe de altă parte, după ce vom dispune de această putere a atenției sporite, vom avea acces la o posibilitate nouă de repaus a gândirii și a păcii sufletești. Căci antrenamentul atenției ne face să devenim conștienți de acea forfotă de idei secundare care rătăcesc în noi și își dispută conștiința.

Suntem mai mult sau mai puțin jucăria acestor zone profunde din noi înșine. Este util să învățăm să le cunoaștem și să reușim să controlăm această derivă dezordonată. Este util să învățăm să ne disciplinăm cu răbdare gândirea voluntară, domolind zonele de turbulență interioară.

Nu trebuie să ne temem că personalitatea noastră va ajunge la un fel de dualitate, care ne-ar face fragili.

Precizăm foarte clar că nu poate să fie vorba de *crearea* unui antagonism. Dimpotrivă, vrând să te descoperi pe tine însuți, trăiești o aventură unică a reconcilierii cu sine. Planurile diferite ale ființei noastre intime vor reuși să se situeze, unele față de altele, într-o coexistență armonioasă, infinit mai fertilă decât controversa epuizantă între opozanți.

Mijlocul pe care yoga ni-l pune la dispoziție ca să ajungem, printr-un antrenament simplu și metodic, la deplina exercitare a tuturor capacităților noastre, oricât de diferite ar fie ele unele față de altele, este *atenția*.

A fi prezent acolo unde ești și la ceea ce faci, în mod sistematic, voit, deplin conștient, reprezintă un efort deosebit, un antrenament remarcabil al gândirii și al afectivității.

Este vorba de controlarea activității psihice, localizând-o asupra unei ocupații precise, limitate, susținute. Acest fel de contemplare, al cărei obiect este *acțiunea pe care o îndeplinim*, se face fără să intervină noțiunea de „eu".

Te observi tu însuți în acțiunea de a vedea, a auzi, a simți. Monologul interior continuă, redus la simpla expresie a unei descrieri a actului. Gândirea noastră repetă „mers, mers, mers"..., în ritmul pașilor, a vitezei de deplasare; nu gândim „eu merg".

În acest exercițiu mental, gândirea și acțiunea, sau senzația, sunt eliberate un timp de asocierile subiective care le parazitează permanent.

Dar mai bine să vă invităm la experimentare.

Atenția dinamică

Vom începe prin două exerciții care vi se vor părea, la prima vedere, de o banalitate dezamăgitoare. Mai mult ca sigur că vă veți mira și mai mult când veți constata că nu sunteți în stare să reușiți imediat!

Primul exercițiu de bază constă în *a merge* lent pe o distanță de cincizeci de pași, timp de treizeci de minute, fiind conștienți de mers.

Al doilea exercițiu de bază, care îi va urma primului, constă în a *vă lăsa să respirați*, în poziție șezând, fixându-vă atenția conștientă asupra mișcării abdomenului.

După treizeci de minute, reluăm primul exercițiu, pentru alte treizeci de minute.

Cele două exerciții se pot succeda astfel, unul urmând celuilalt, în funcție de timpul pe care îl consacrați acestui antrenament.

Să fiți convinși că nu e vorba de o glumă ridicolă și să nu credeți că vă pierdeți timpul. Interesul și dificultatea acestor exerciții vor apărea foarte repede.

Pentru început, ca să vă limitați efortul și să beneficiați de condițiile cele mai favorabile, alegeți pentru exerciții o perioadă de vacanță, un week-end și, de preferință, o oră foarte matinală, când nu riscați să fiți deranjați de nimeni.

Notă. Ședința de antrenament a atenției poate să înceapă cu oricare dintre cele două exerciții, cel de mers sau cel de respirație.

Mersul

Vă veți deplasa pur și simplu de colo-colo, pe o distanță de cincizeci de pași și, în timp ce mergeți, vă veți fixa atenția exclusiv asupra mișcărilor fiecărui picior.

Dacă mersul e lent, veți gândi: „Ridicare, păsit în față, așezat".

Dacă mersul e mai rapid, veți repeta în minte: „Picior stâng, picior drept".

Fiecare dintre gesturi este deci resimțit simultan la nivelul senzației musculare și descris mental, numit de gândire, resimțit în mod conștient.

Atenția nu „slăbește" nici un moment ceea ce face piciorul.

La capătul celor cincizeci de metri, vă întoarceți și gândirea vă urmează întru totul, numindu-le – formulând cuvântul corespunzător acțiunii – diferitele acte ce au loc: oprire, întoarcere, păsire, așezare.

Acțiunile noastre conștiente depind de un proces a cărui schemă este următoarea:

– intenția de a face ceva;
– ordinul de efectuare;
– efectuarea.

Putem să discernem în noi aceste trei momente succesive ale unei acțiuni, dacă suntem atenți la ceea ce facem. De obicei, conștiința este difuză și cele trei momente par că aproape se confundă, atât de rapidă este succesiunea.

Exercițiul pe care vi-l propunem vă permite – gestul fiind încetinit și făcut conștient de atenția exclusivă pe care o acordăm derulării sale – să *simțim* foarte puternic și să *distingem* aceste stadii succesive.

De aici decurge faptul că gândirea este antrenată la discontinuitate, prin atenția acordată unor schimbări succesive.

În consecință, scăpăm de acest fel de derivare continuă a unei idei urmată de alta, de această reverie neîntreruptă, care ne ocupă în mod obișnuit aproape întreaga activitate mentală.

Ca să nu complicăm prea mult exercițiul, putem adopta un traseu circular, ceea ce permite evitarea întoarcerilor. Vă puteți deplasa în cerc, dar pe o circumferință destul de mare ca să evitați impresia de amețeală.

La drum!

Gândiți: intenție de mers; apoi: ridicat, pășit, așezat, și așa mai departe.

La început, lucrurile par că nu merg prea rău.

Curând însă, gândirea e asaltată de ezitări și mersul se resimte din această cauză. Vă întrebați dacă pașii sunt prea scurți sau prea lungi, dacă piciorul stâng trebuie să înceapă mișcarea înainte ca piciorul drept să fi atins pământul...

Această „infiltrare" a atenției într-un șir de mișcări aproape reflexe are un efect perturbator.

În acest caz, adoptați soluția cea mai simplă. Gândiți: picior drept, picior stâng și vă continuați mersul fără să detaliați mișcările. Puteți folosi această formă de exercițiu și în alte momente, pe stradă de exemplu, fără să stârniți curiozitatea trecătorilor.

După ce veți găsi o cadență satisfăcătoare și o veți însoți cu gândul fără efort, e posibil să vi se pară brusc că aveți un aer ridicol.

„Dacă m-ar vedea cineva! Cred că arăt aiurea!"

Gândirea evadează, atenția se abate de la gesturile mersului.

După un moment, reacționați; redobândiți libertatea de a vă fixa atenția în mod voluntar și atunci descoperiți că ați pierdut ritmul, că trebuie să luați totul de la capăt.

„Unde eram? Picior stâng, picior... nu, e prea repede. Picior drept..."

Experimentați dificultatea de a vă opri gândirea asupra unui act inconștient în mod obișnuit. Veți constata că motivul distragerii care întrerupe contemplarea activă este viermuiala de idei, animația arhaică a gândirii care vă solicită atenția în toate sensurile.

Vom examina mai amănunțit această problemă de vagabondaj al gândirii în cursul descrierii celui de al doilea exercițiu.

Au trecut cele treizeci de minute ale exercițiului de mers? Cu siguranță că au trecut repede, dar nu e sigur că sunteți mulțumiți. Probabil că ați sperat să executați mult mai bine un exercițiu care vi se părea simplu.

Totuși, considerați că este foarte salutar faptul că ați fost conștient de distrageri și că ați făcut un efort ca să vă fixați din nou atenția asupra obiectului stabilit.

Mișcarea respiratorie

Pentru acest exercițiu, alegeți un loc liniștit și o oră favorabilă singurătății.

Așezați-vă pe un scaun, în postura cea mai naturală: cu picioarele încrucișate la nivelul gleznelor, genunchii dezlipiți, brațele și umerii relaxați, mâinile așezate una peste cealaltă, muchia mâinii în contact cu partea de jos a abdomenului, degetele mari se ating, spatele foarte drept.

Exercițiul nu constă în schimbarea cadenței respiratorii sau în a percepe cu conștiinciozitate circulația aerului prin nări.

Contemplarea noastră va avea ca obiect *mișcarea de ridicare și de coborâre a abdomenului*, mișcare care însoțește în mod natural o respirație bine localizată.

Sunteți în repaus și respirația provoacă o mișcare a abdomenului abia sesizabilă. Mâinile, care sunt în contact cu partea de jos abdomenului, percep ondularea ușoară care îl străbate.

Începeți să gândiți: *ridicat*, când abdomenul se umflă, *coborât*, când se lasă în jos. Puteți alege și alte cuvinte, numai să caracterizeze bine actul pe care îl observați.

Este destul de simplu să vă fixați atenția asupra acestei mișcări regulate, iar perturbările respirației, provocate de atenția îndreptată asupra mișcării abdomenului, vor fi mult mai puțin sensibile decât cele care vă tulburau mersul la începutul primului exercițiu.

Dacă poziția așezat este corectă, vă aflați într-o stare de repaus favorabilă conștientizării.

După reglarea corectă a cadenței cuvintelor cu ritmul ondulației, își vor face apariția distragerile gândirii.

Ne dăm seama brusc că a trecut un moment în care abdomenul și-a continuat singur mișcarea regulată. Gândirea, vioaie ca un pește, a evadat din contemplare.

Hindușii comparau gândirea cu o maimuță agilă. Cele trei maimuțe din Benares, dintre care una își acoperă ochii, a doua, urechile și a treia, gura, simbolizează efortul înțeleptului, care trebuie să se închidă în fața solicitării simțurilor, ca să obțină o mai bună tăcere interioară unde se poate naște meditația.

Nu este vorba de o fericire dobândită cu prețul refuzului de a trăi, ci de o libertate de a te pune în mod voit la adăpost de ceea ce ne solicită și ne abate de la obiectul contemplării noastre conștiente.

Să ne îndreptăm din nou atenția, fără grabă, asupra mișcării musculare a abdomenului. Să nu ne speriem de această permanentă vânare încrucișată a atenției și distragerii.

Gândirea noastră se rătăcește în amintiri, planuri, senzații exterioare, furnicături și tresăriturile ale mușchilor, o impresie de plictiseală, de jenă...

Este posibil ca indispoziția să se accentueze, făcând imposibilă întoarcerea atenției lucide și liniștite, în acord cu mișcările abdomenului. Efortul pentru învingerea distragerii nu poate fi făcut.

Atunci trebuie să *primim* gândul care ne asaltează, să ne oprim atenția asupra indispoziției pe care o simțim, să recunoaștem și să ascultăm ce ne solicită. Forța de atracție a acestei distrageri se va epuiza atunci și vom recâștiga libertatea de a ne fixa atenția conștientă asupra actului de respirație.

Aceste intermitențe ale respirației, care ne „scurtcircuitează" efortul, pot să fie rărite și mai ușor de suportat dacă nu le acordăm nici o valoare emoțională. Trebuie să rămâi observatorul tău însuți care își exercită atenția și înregistrează fără să se emoționeze întreruperile, cărora le recunoaște cauzele; apoi readuci cu calm gândurile asupra obiectului inițial.

Acest exercițiu, ce trebuie repetat fără să ne plictisim, are drept scop fortificarea gândirii și calmarea spiritului.

Veți simți destul de repede avantajele acestui antrenament, care cere o răbdare îndelungată și încredere în scopul ce trebuie atins.

Yoghinii își impun perioade de izolare monastică, în cursul cărora se dedau exercițiilor de atenție ceasuri lungi din zi, dormind numai patru ore.

Noi însă nu dorim decât să ne ameliorăm atenția și să obținem o mai mare libertate a gândirii. Aceste rezultate, care vor avea asupra vieții noastre urmări deloc de neglijat, sunt ușor de obținut prin ședințe scurte de antrenament suficient de frecvente.

Veți găsi curând în exercițiul gândirii atente o plăcere asemănătoare cu cea pe care o are sportivul care se folosește de corpul său.

Veți putea atunci, foarte profitabil, să folosiți ocazia unui moment de pauză sau de așteptare, unul dintre acele momente „moarte", de care sunt pline zilele noastre, ca să vă antrenați pentru aceste exerciții de concentrare.

Certitudinea că vă străduiți pentru ameliorarea personală va face din acest timp „mort" unul dintre momentele fecunde ale zilei.

13

Seria a doua de asane

După ce ați studiat și practicat prima serie și v-ați familiarizat mai mult sau mai puțin ușor cu aceste posturi, începeți studiul și practica unei noi serii.

Deși reușita executării cu ușurință a posturilor constă în a căuta starea de confort interior, consecință a masajului organic, muscular, articular realizat, aceasta depinde de efectuarea exercițiului însuși, nu de abilitatea cu care reușiți.

Primele încercări v-au arătat probabil că, dacă *asana* înseamnă confortabil, aproape nici una dintre posturi nu merită acest calificativ, fie din cauza propriilor noastre imperfecțiuni, fie din cauza timpului de menținere.

Postura cea mai ușoară poate să devină inconfortabilă după un anumit timp. De aceea, repetăm: nu impunem nici o durată imperativă.

Singurele reguli ce trebuie să vi le amintiți sunt următoarele (de la caz la caz):

1. *O postură ușoară* este menținută în mod rezonabil între treizeci de secunde și trei minute, durată medie generală în funcție de numărul de posturi ce trebuie abordate și de timpul pe care vi l-ați fixat pentru ședință.
2. *O postură dificilă* se repetă de trei până la șase ori în ritmul respirației controlate. Imediat ce devine suportabilă, exersând la ea, devine o postură ușoară și se supune regulii de mai sus.

Seria a doua

Aceasta va lua locul primei serii, în nici un caz nu se va adăuga ei, cum poate că veți fi tentat să faceți.

Începutul ședinței

1. Așezat sau în genunchi în postura A 2 sau A 10. Timp de câteva momente, reglați-vă suflul prin respirație controlată (ujjayi).
2. Apoi, culcați-vă pe spate câteva clipe, în postura de repaus total A 1, respirând natural.
3. Pregătiți-vă reluând respirația controlată și o atitudine de ușoară încordare a întregului corp.

4. Executați prima întindere A 3.

5. După un timp de repaus total în A 1, treceți la a doua întindere A 4, urmată de repaus în A 1.

Notă. Cu excepția seriei de posturi în picioare, ce va fi prezentată în capitolele următoare, vă recomandăm să începeți totdeauna ședințele în acest fel.

A 11 – Extensie-Torsiune

1. *Pregătire*

Culcați-vă pe spate, cu brațele în cruce, cu palmele sprijinite de podea. Capul este întors spre dreapta.

2. *Efectuare*

Expirând, ridicați piciorul drept, pe care îl veți duce spre mâna stângă, al cărei deget arătător apucă precum un cârlig degetul mare de la picior.

3. *Menținere*

Păstrați această poziție, întinzând bine cele două picioare și având grijă ca amândoi umerii să atingă podeaua, în pofida torsiunii.

A11

4. *Sfârșit*

După o expirație finală, inspirând, aduceți piciorul drept la loc, lângă piciorul stâng.

Repetați imediat exercițiul cu piciorul stâng și rămâneți cât se poate de mult în această poziție, apoi renunțați inspirând și odihniți-vă în A 1.

Concentrare

Fixați-vă gândul asupra întinderii picioarelor, a torsiunii spatelui.

Respirație

Respirația controlată se menține tot timpul.

Dificultăți

În funcție de suplețea mediocră sau bună pe care o aveți, veți întâmpina unele greutăți în a lungi picioarele întinzând genunchii, dar și în a păstra o poziție în echer, cum e de dorit. Capul nu va fi complet întors spre partea aleasă. Umerii se vor înclina spre una dintre părți, după caz.

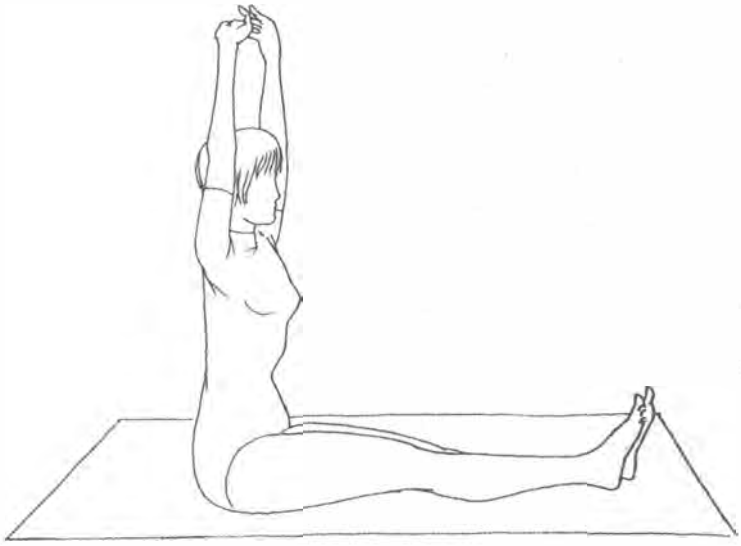
Dacă nu puteți să prindeți piciorul, chiar și îndoind genunchiul, apropiați acest picior de mâna corespunzătoare.

Avantaje

Suplețea gambelor. Masaj în rotație al coloanei vertebrale de la ceafă până la coccis. Destinderea contracturilor dorsale, favorizând îndepărtarea unor mici subluxații.

A12 – Postura întinderii posterioare (paschimottanasana)

Nu vom reveni asupra traducerii prezentate în cazul primei variante indicate în seria precedentă.



A12a

Există un număr important de variante ale acestei posturi; am ales-o pe cea mai completă dacă nu pe cea mai ușoară, dar și pe cea mai eficace.

1. *Pregătire*

Vă aflați în poziție șezând, cu picioarele întinse în față, lipite unul de altul. Brațele sunt întinse în față, cu mâinile încrucișate așezate pe coapse. Expirați.

2. *Efectuare*

a) Inspirând, ridicați brațele deasupra capului, cu mâinile încrucișate și palmele în sus. Mențineți această poziție întinzându-vă în sus, ca și cum ați vrea să atingeți tavanul. Fără elan sau bruschețe, întindeți-vă vertebrele de jos în sus, la fiecare inspirație. Imediat ce nu veți mai putea să vă întindeți, treceți, expirând, la faza următoare.

A12b

b) Menținând senzația de întindere a vertebrelor, aplecați-vă spre picioare și așezați-vă mâinile, tot încrucișate, cu palmele spre exterior, dincolo de tălpi.

3. *Menținere*

Păstrați această poziție *respirând* și insistând pe elongația întregului tors la fiecare expirație. Așezați fruntea, apoi nasul și bărbia pe genunchi. Poziția se menține maximum trei-șase respirații.

4. *Sfârșit*

După o ultimă expirare, inspirând, ridicați torsul, cu brațele întinse deasupra capului ca în faza pregătitoare, și treceți la postura următoare care îi este complementară.

Concentrare

Fixați-vă atenția nu asupra jenei simțite sub genunchi, datorată întinderii accentuate a inserțiilor musculare și tendoanelor, ci asupra coloanei vertebrale și abdomenului.

Respirație

Fără nici o modificare, ca pentru toate celelalte posturi. Alți autori spun fie să reținem răsuflarea, cu plămânii plini sau

goliți, în faza de menținere, fie, după ce expirăm, să revenim la poziția inițială. Recomandăm menținerea timp de câteva respirații fără întrerupere.

Dificultăți

Sunt multe de data aceasta și pot să pară greu de depășit.

În faza „a", brațele sunt prea în față, nu în spatele degetelor de la picioare, din cauza rigidității spatelui și umerilor. Pieptul nu este destul de bombat.

În faza „b", lucrurile se complică. Vă este imposibil nu numai să plasați mâinile așa cum este indicat, ci chiar să apucați degetele de la picioare cu vârful degetelor. În ambele cazuri, faceți cum vă este mai ușor.

În faza „b", ca să lucrați postura, dați drumul degetelor și apucați gamba care vă e la îndemână, cu arătătoarele deasupra și degetele pe partea opusă rotulei sau pe gleznă. Accentuați întinderea pe acest punct de sprijin la fiecare expirație.

Nu uitați să trageți burta când vă aplecați înainte și să procedați ca și cum ați vrea să așezați ombilicul pe coapse, nu capul.

Avantaje

Din fericire, avantajele acestei posturi compensează dificultățile, altfel ați fi tentați să renunțați. Este momentul să recitiți cu atenție capitolele precedente.

Despre această postură se spune că întreține tinerețea, prin acțiunea sa asupra glandelor endocrine. Ea prezintă toate avantajele posturii gemene „pe spate", mărindu-le. Face parte dintre principalele posturi de bază din hatha-yoga.

A 13 – Postura întinderii anterioare (purvottanasana)

Această postură, după cum indică și numele, este o urmare naturală a celei dinainte, nu ca să-i anuleze efectele, ci ca să o completeze. Purva înseamnă est, după cum paschima înseamnă vest, iar uttana, întindere intensă.

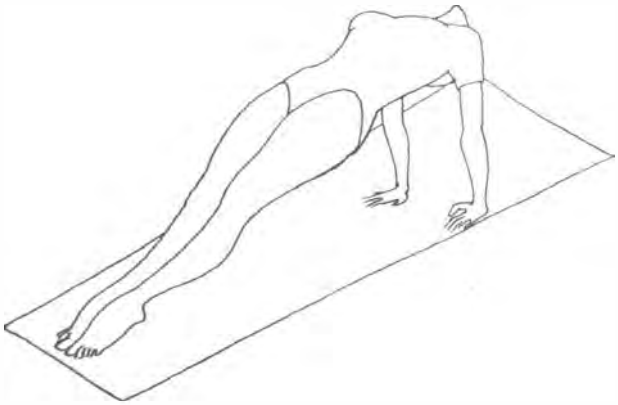
1. *Pregătire*

Aflându-ne în poziție așezat cu picioarele întinse în faza finală a posturii precedente, lăsăm în jos brațele și așezăm mâinile pe podea în spatele șoldurilor, cu degetele îndreptate în față, nu spre spate. Îndoiți ușor genunchii ca să așezați tălpile pe podea.

2. *Efectuare*

Expirând, ridicați corpul, cu brațele și picioarele întinse.

A13



3. *Menținere*

Întreg corpul este întins, capul dat pe spate, pieptul bombat. În principiu, trunchiul va fi paralel cu podeaua. Mențineți această atitudine respirând.

4. *Sfârșit*

Expirând, eliberați lent tensiunea, așezați-vă și culcați-vă pe spate; odihniți-vă îndelung, pentru că aveți de compensat două posturi.

Concentrare

Asupra coloanei vertebrale.

Respirație

Amplă și regulată pe cât permite lipsa de confort a atitudinii și efortul impus.

Dificultăți

Pe mulți dintre noi, această postură îi obosește repede și avem tendința, fie să renunțăm la ea prea repede, fie să nu întindem suficient corpul.

Tălpile picioarelor nu stau lipite de podea.

Genunchii sunt îndoiți.

Șoldurile sunt lăsate.

Abdomenul e umflat și pieptul tras, deși ar trebui să fie invers.

E posibil ca, la început, întinderea gambelor și picioarelor să provoace crampe musculare neplăcute în pulpe și în degetele de la picioare.

Depășiți treptat aceste neajunsuri.

Avantaje

Pe lângă acela de a compensa o flexiune în față prelungită sau repetată, necesitată de o postură precum cea precedentă, această postură fortifică brațele și încheietura mâinilor, ameliorează jocul articulațiilor umerilor și întinde torsul.

A 14 – Postura corpului întreg (sarvangasana)

Deși aparent aproape asemănătoare cu postura răsturnată din prima serie, nuanțele acestei posturi îi modifică în mod notabil efectele în comparație cu prima. Sarva și anga înseamnă toate membrele sau tot corpul, deoarece este implicat întreg organismul.

1. *Pregătire*

Stăm întinși pe spate, cu picioarele întinse, lipite unul de altul. Palmele stau pe sol de fiecare parte a corpului. Faceți câteva respirații complete. Expirați.

2. *Efectuare*

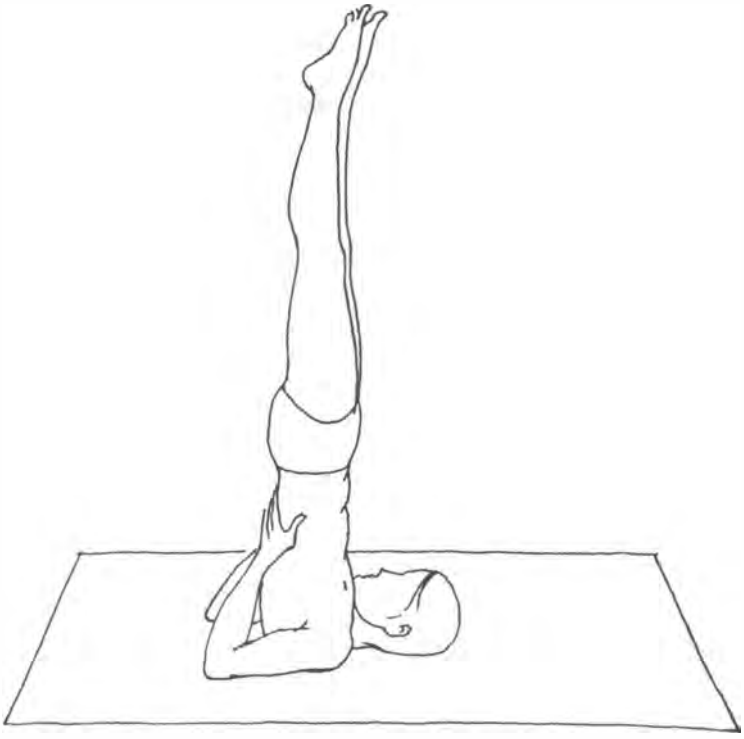
Inspirând, ne proptim cu palmele de podea. Ridicăm încet picioarele, până când vedem că degetele se îndreaptă în sus.

Expirăm, ridicând mâinile și cuprinzând șoldurile și șalele. Coatele rămân pe pământ. Întindem bine picioarele, cu vârfurile spre tavan. Aducem bărbia în piept.

3. *Menținere*

Corpul se sprijină pe cap, ceafă, umeri și coate. Aceasta este poziția finală în timpul căreia întreg corpul este perfect la verticala solului. Pieptul sau mai exact sternul se sprijină pe bărbie. La fiecare expirație, ameliorați-vă poziția, întinzând picioarele în sus, ca și cum ați vrea să atingeți sau să împingeți tavanul.

În principiu, această postură nu trebuie să fie păstrată nici mai puțin de trei minute, nici mai mult de cincisprezece minute. Aceste durate pot să vi se pară foarte mari. Ele chiar și sunt pentru începători și pentru orice persoană care nu poate să stea nemișcată câteva momente. Este bine ca această durată, în afara timpului de care dispunem, să fie determinată de senzația de confort sau disconfort simțită.



A14

Concentrare

Vă fixați atenția asupra poziției drepte și a senzațiilor interne simțite: circulație, vibrații diverse.

Respirație

Se pare că respirația este dificilă în această poziție, totuși, respirația controlată, așa cum o recomandăm, este facilitată. Se accentuează audibilitatea sunetului din partea inferioară a gâtului. Cu toate acestea, respirația este în mod obligatoriu mai mult diafragmatică decât toracică.

Dificultăți

În afara abordării posturii înseși care poate să vă oprească un anumit timp, de teamă să nu vă rupeți gâtul răsturnându-vă pe spate, această poziție implică mai puține dificultăți adevărate de depășit cât o supraveghere atentă la efectuarea ei.

Lipsa de suplețe a coloanei vertebrale și a forței în șale și abdomen necesită un timp un elan, pe care este de dorit să-l dirijați sau să-l dozați și să-l suprimați imediat ce este posibil.

În plus, deoarece sora ei geamănă, postura răsturnată, permite înclinarea ușoară a picioarelor (corpul formând un unghi foarte deschis între trunchi și picioare), veți avea tendința să vă mulțumiți cu această primă poziție, pentru că în a doua este necesar să fie, de data aceasta, cât se poate de drepte, bărbia fiind blocată de stern. Coatele sunt depărtate, dar paralele unul cu altul.

Avantaje

Toți yoghinii consideră această postură „mama" asanelor. Este deci cea mai importantă, împreună cu postura capului (shirshasana), considerată „tatăl" asanelor.

Tatăl și mama reprezintă, în acest caz, nu părinții celorlalte posturi, ci cei doi stâlpi pe care se sprijină perfecționarea umană; li se atribuie un factor pozitiv și un factor negativ, complementare unul altuia.

În consecință, la unii yoghini a devenit ceva clasic să înceapă toate ședințele cu una sau cealaltă dintre aceste posturi – de preferință postura capului (+), pe care o vom studia mai târziu –, urmată în cursul ședinței, sau imediat, de postura corpului întreg (-), ceea ce a dus la unele erori de care vă vom feri.

De ce este atât de importantă această postură?

Pentru că, din cauza inversării corpului, sângele irigă mai abundent partea de sus și glandele endocrine aferente. Decongestionând totodată picioarele și bazinul, fixând la locul lor organele căzute și favorizând respirația diafragmatică, ușurând suferințele astmaticilor, chiar reeducându-i.

Această postură folosită în mod regulat reduce varicele, ușurează hemoroizii, permite oprirea rinitei.

Să punem aici punct enumerării avantajelor acestei posturi și să repetăm că este cu adevărat importantă.

Contraindicații

După toate aceste avantaje, urmează, din păcate, reversul medaliei. Trebuie să știți că această postură nu poate să fie folosită dacă suferiți de afecțiuni ale vertebrelor cervicale, de hipertensiune, de ateroscleroză, de tulburări infecțioase cronice sau trecătoare precum sinuzita, otita, oftalmii.

Aceste restricții nu fac decât să confirme ceea ce am spus despre acțiunea „terapeutică" a posturilor.

În plus – detaliu mic dar nu lipsit de importanță –, dacă într-un moment al acestei posturi vă vine să strănutați, reveniți la poziția culcat, altfel e posibil să vă pierdeți echilibrul și să vă luxați ușor vertebrele.

A 15 – Postura plugului (halasana)

Este numită astfel deoarece forma pe care o ia corpul seamănă cu un plug. Să nu căutați o similitudine cu instrumentul nostru de lucrat pământul, căci este vorba de un plug primitiv.

1. *Pregătire*

Ca și în cazul pozițiilor precedente și a poziției răsturnat, stați culcați pe spate, cu palmele pe podea și bărbia în piept (important).

2. *Execuție*

Inspirând, răsturnați corpul pe spate, fără elan dacă e posibil, sprijinindu-vă cu palmele pe sol.

Apoi plasați mâinile la mijlocul spatelui, după ce ajungeți cu trunchiul cât se poate de drept în raport cu podeaua și

întindeți la maximum gambele, picioarele atingând podeaua în spatele capului.

3. *Menținere*

În această poziție, duceți brațele întinse în opoziție cu picioarele, brațele paralele sau, dacă puteți, încrucișați mâinile, cu palmele spre exterior; la fiecare expirație insistați încet pe întinderea picioarelor și brațelor.

Mențineți poziția după cum puteți, de la câteva secunde până la două-trei minute.

4. *Sfârșit*

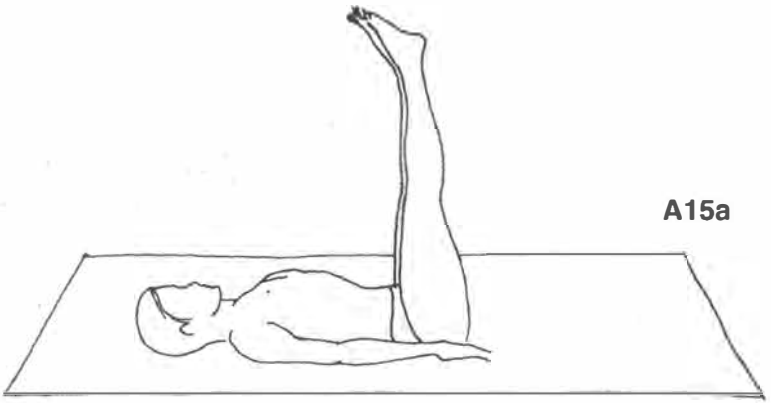
Dacă ați încrucișat degetele, desfaceți mâinile, care se sprijină pe podea și reveniți la poziția inițială inspirând, apoi destindeți-vă.

Concentrare

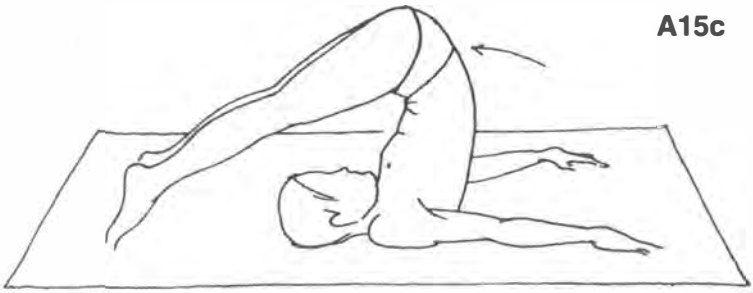
Fixați-vă atenția mai ales asupra respirației, pe care la început avem tendința s-o uităm, precum și asupra coloanei vertebrale și a gâtului.

Respirație

Destul de limitată în expansiunea ei, după cum se poate presupune, aceasta trebuie să fie calmă și regulată ca totdeauna, și fără întrerupere.



A15a



A15c

A15b

Dificultăți

Acestea sunt aproape identice cu cele ale posturii precedente, complicate eventual de o burtă prea mare și de o suplețe insuficientă.

Nu forțați cu sacadări, cum puteți fi tentați să faceți; insistați încet: picioarele vor coborî puțin câte puțin. Nu îndoiți genunchii.

Avantaje

Această postură are aproape aceleași avantaje ca postura precedentă, căreia îi este complementară. În plus, ea are o acțiune mai accentuată asupra organelor abdominale, prin contracția mai puternică pe care o necesită.

Coloana vertebrală este masată în întregime. Unii maeștri consideră această postură benefică în caz de lumbago și artrită a regiunii dorsale și lombare. Această acțiune este probabil preventivă, căci ne este greu să ne închipuim o persoană suferind de lumbago abordând o astfel de poziție.

În plus, această postură este recomandată persoanelor care suferă de hipertensiune; aceștia vor putea să abordeze mai întâi această postură și să continue cu cea a corpului întreg. Din punctul nostru de vedere, fără a vrea să punem la îndoială părerea yoghinilor, a căror cunoaștere este incontestabilă, preferăm să fim mai circumspecți și să cerem totuși părerea medicului...

Postura plugului este o postură cheie, adică ne pregătește pentru postura „corpului întreg", deoarece aceasta începe în același fel, ca și pentru postura „întinderii posterioare" (A 12). Totuși, pentru propria comoditate, recomandăm abordarea ei după celelalte.

A 16 – Postura peștelui (matasyasana)

În pofida numelui, această postură are o legătură destul de îndepărtată cu peștele (matsy), exceptând cazul în care – pe risc propriu – ați aborda-o în apă, unde v-ar permite să plutiți. La drept vorbind, nu pentru acest motiv poartă numele de mai sus și preferăm explicația dată de B.K.S. Yiengar (*Light on Yoga*).

Această postură ar fi dedicată lui Matsya, peștele, încarnare a zeului Vishnu susținătorul universului. Legenda indiană spune că, tare demult, lumea era atât de coruptă încât era pe punctul de a fi înghițită de un potop universal. Vishnu a luat forma unui pește și l-a prevenit pe Manu (Adam hindus) de acest dezastru iminent.

Peștele-zeu l-a transportat pe Manu, cu familia sa și șapte mari înțelepți pe o ambarcațiune. Cu aceeași ocazie au fost salvate de potop *Vedele*, scrierile sacre hinduse.

Totul ni se pare foarte familiar! Să fi avut loc mai multe potopuri – cel din Biblia noastră și cel al hindușilor? Nu asta e important pentru noi. Să lăsăm deci această problemă greu de rezolvat și să ne reîntoarcem la postura noastră.

1. *Pregătire*

Suntem în poziție șezând, cu picioarele întinse. Așezăm antebrațele pe podea în spatele nostru.

Dați capul pe spate arcuind șalele și bombând pieptul cât mai mult posibil. Puneți creștetul capului pe podea, alunecând cu coatele înainte, ca să micșorați distanța între podea și cap.

A16

2. *Efectuare*

După ce ați luat astfel contact cu podeaua, îndoiți genunchii, cu tălpile pe sol. Ajutându-vă cu mâinile în șolduri, mărim curbura lombară. Apoi depărtați genunchii, cu tălpile una în fața celeilalte, menținând coatele lângă corp, depărtați antebrațele.

3. *Menținere*

După ce veți ajunge în această poziție, rămâneți așa timp de câteva respirații controlate, în limita suportabilului.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra respirației și cambrurii dorsale.

Respirație

Ca totdeauna, ritmică și toracică.

Dificultăți

Adevăratul mod de a executa această postură necesită poziționarea picioarelor, cu totul specială, zisă „în lotus".

De altfel, în felul acesta își justifică reputația de plutire pe apă, deși chiar în „lotus" (varietate de nufăr, deci plantă acvatică) linia de plutire ar putea să nu corespundă cu propriile obiceiuri!

De aceea, cu sau fără lotus, această postură este preferabilă și mai utilă pe uscat.

Unele persoane pot să simtă un fel de amețeală, o senzație de greață, când dau capul pe spate. În acest caz, nu ezitați să înlocuiți această postură cu postura cobrei (A 9), care are aceleași virtuți, ca să compensați și să completați acțiunea flexiunilor pe spate.

Aveți grijă să nu ridicați șoldurile și să arcuiți bine spatele.

Avantaje

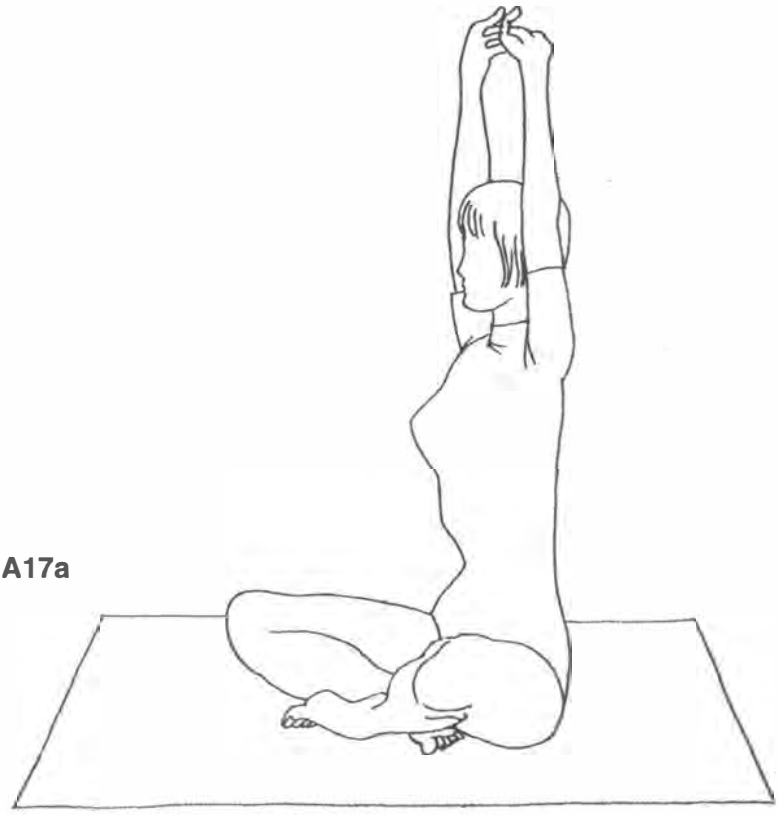
În afara efectului compensator și complementar, care îi este propriu, adică irigarea regiunii tiroidiene comprimată de posturile precedente, *această poziție* dezvoltă toracele și prin aceasta sporește vitalitatea, ameliorând capacitatea respiratorie; masează spatele, luptând împotriva pozițiilor noastre obișnuite permanent înclinate în față.

Stimulează sistemul nervos, tonifică organele abdominale și ușurează hemoroizii prin poziția depărtată a gambelor, acționând asupra regiunii pelviene la fel ca postura lotus.

Vom descrie mai târziu această postură lotus.

A 17 – Postura muntelui (parvatasana)

Această postură, contrar impresiei pe care ar putea să o lase, nu vă va duce pe nici un fel de pisc inaccesibil. În principiu, postură se execută în „lotus", dar nu-și pierde valoarea dacă o veți efectua în genunchi (A 10) sau în postură așezată (A 2).



A17a

1. *Pregătire*

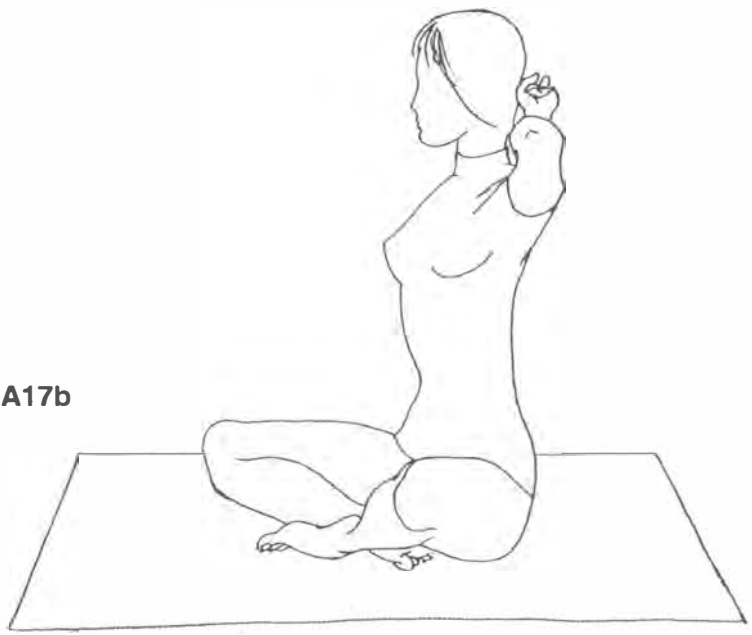
În poziție așezat, cu picioarele încrucișate sau pe călcâie, sau între călcâie, după dorință. Bărbia e în piept, spatele stă foarte drept. Împletiți degetele, întindeți-le bine în față, cu palmele spre exterior. Expirați.

2. *Efectuare*

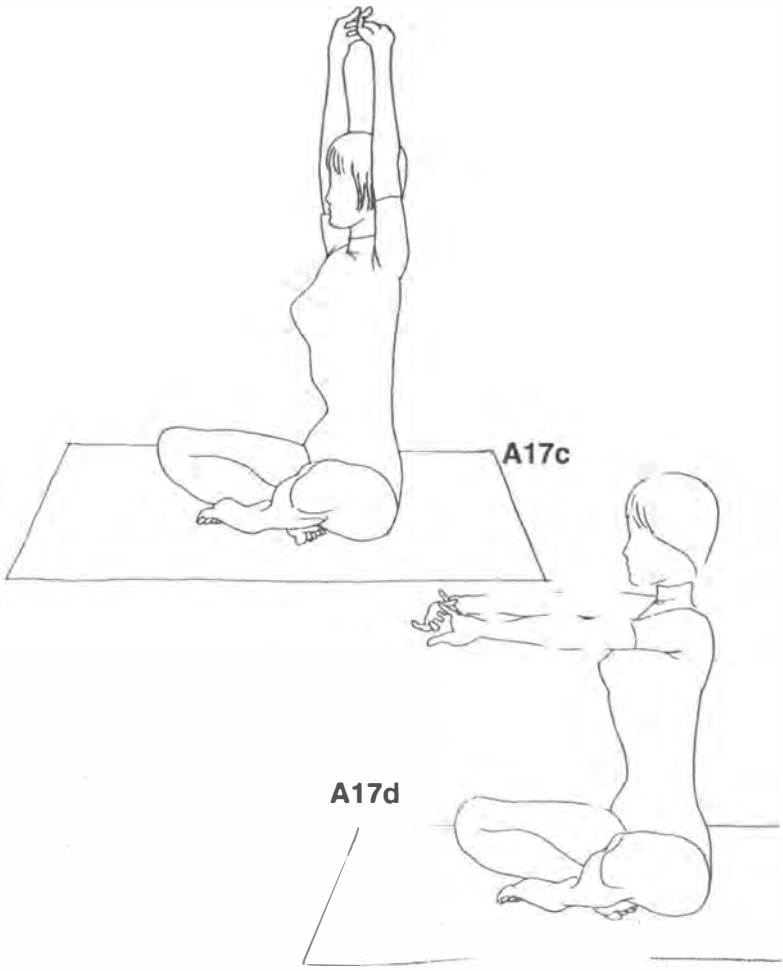
Inspirând, ridicați brațele deasupra capului.

3. *Menținere*

Păstrați poziția minimum zece respirații, întinzând spatele fără să vă arcuiți dacă stați în genunchi.



A17b

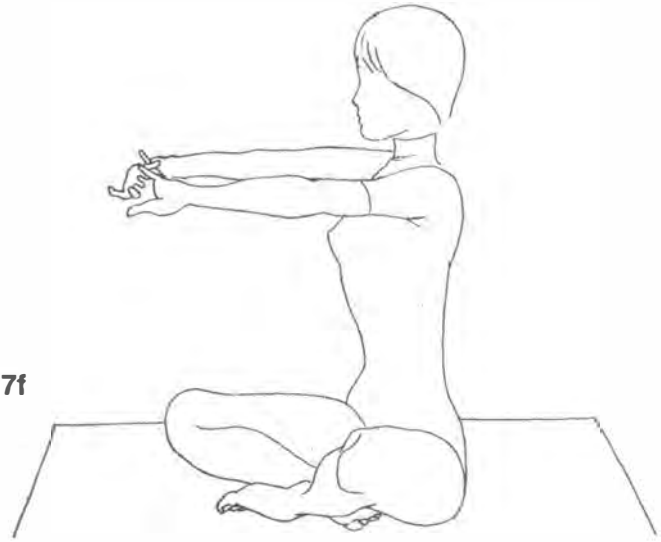


Variantă

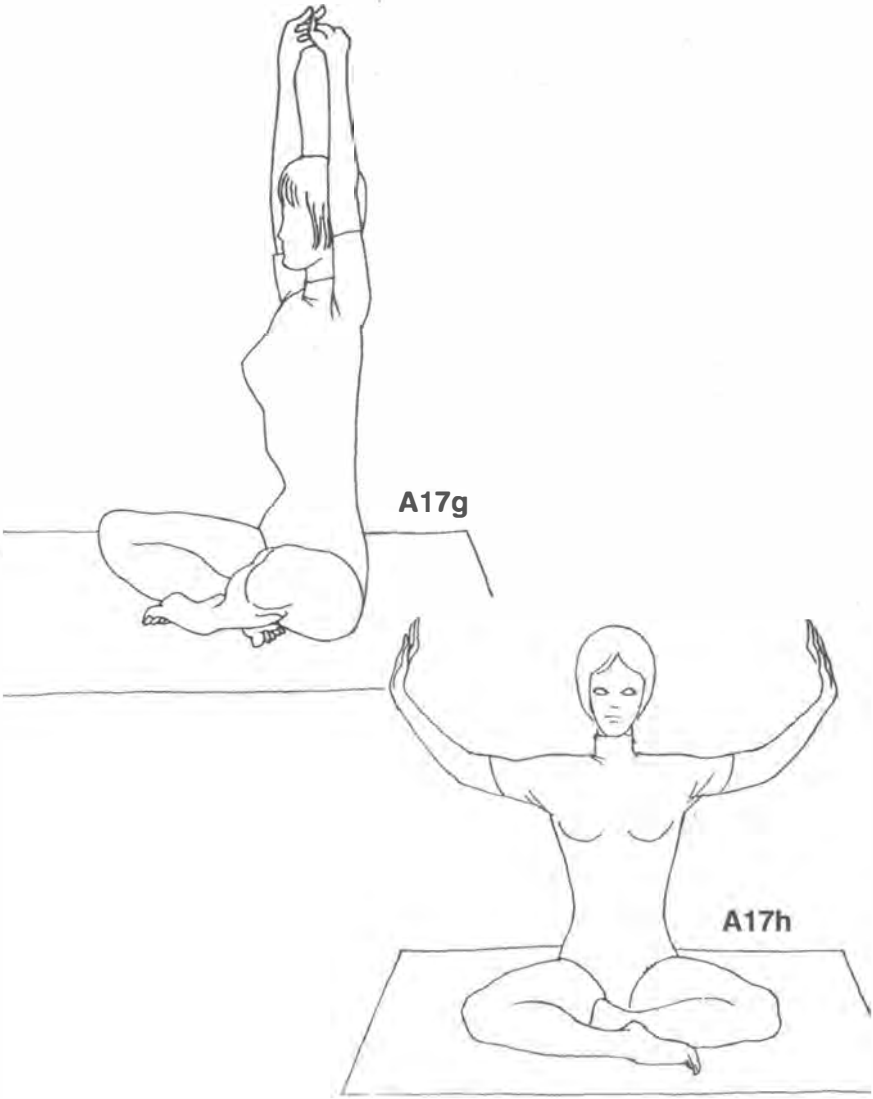
După ce ați ajuns în poziția de menținere precedentă, expirând, lăsați jos mâinile în spatele cefei, *cu palmele în continuare îndreptate în sus*. Inspirând, reveniți cu brațele întinse deasupra capului. Expirând, lăsați în jos brațele, în față, paralele cu solul. Inspirând, aduceți mâinile la piept, cu torsul bombat, *apropiind omoplații*. Expirând, întindeți brațele în față

păstrând *în continuare omoplații contractați*. Inspirând, ridicați brațele deasupra capului. Expirând, dați drumul la mâini și lăsați brațele în jos lateral. Exercițiul s-a terminat.

A17e



A17f



Aveți grijă să păstrați o respirație ale cărei perioade să fie cât mai egale posibil, în pofida amplitudinii gesturilor diferite, aceasta accelerându-se sau încetinindu-se după suflu, nu invers.

Concentrare

În faza de menținere, fixați-vă atenția asupra poziției drepte a spatelui.

În faza de variantă, dozați-vă gesturile în raport cu respirația.

Respirație

Ritm controlat, ca totdeauna, burta trasă și pieptul bombat.

Dificultăți

Vor fi jenate numai persoanele a căror coloană vertebrală prezintă deformări accentuate. Restul trebuie să supravegheze regularitatea respirației.

Avantaje

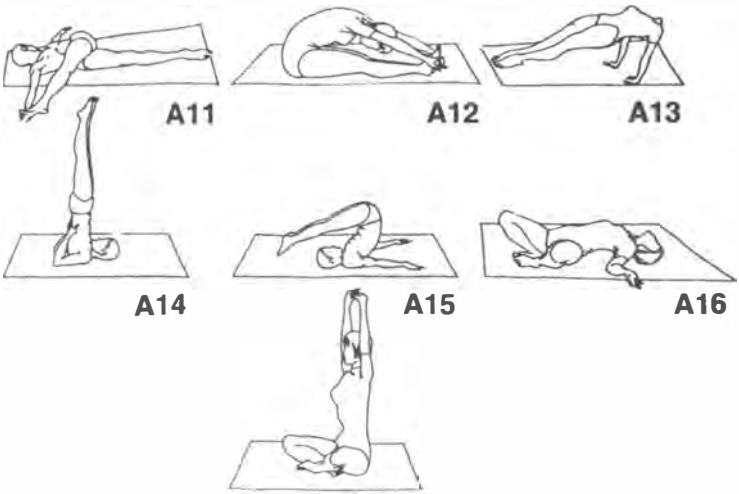
În afara celor oferite de orice poziție așezat sau în genunchi, în ceea ce privește circulația sanguină din regiunile subabdominale, întinderea brațelor ușurează torsul după o poziție foarte aplecată în față și replasează vertebrele într-o superpoziție rectilinie.

Facilitează digestia după o masă grea.

Astfel se termină a doua serie, pe care o puteți completa cu câteva respirații controlate și unu-două minute în postura de repaus total.

Nu vă lăsați demoralizați de dificultăți. În afara unor cazuri refractare foarte rare, este aproape imposibil să nu ajungeți la un minimum extrem de satisfăcător, căci „gândirea poate totul". Despre asta ne vom ocupa în continuare.

Recapitularea asanelor menționate



14

Controlul gândirii

Acest titlu promițător, ba chiar puțin pretențios corespunde cu faza de studiu pe care o vom aborda mai direct acum.

Ați folosit deja, dacă nu aprofundat, acest control, această stăpânire a gândurilor, în capitolele precedente, îndeosebi în „Relaxarea și yoga" și „Cum să te asculți pe tine însuți".

De la primul capitol, v-am prevenit că practicarea metodei yoga depinde, nu de unele poziții ciudate, ci de depășirea celor opt etape. Deoarece nu este obligatorie depășirea lor una după alta, să spunem că yoga își păstrează secretul într-o incintă apărată de opt porți, fiecare dintre ele putând să ducă la centrul Cunoașterii.

V-am întredeschis patru dintre aceste porți, acum depinde de voi ca să le deschideți mai mult.

Să facem o rapidă întoarcere, ca să lămurim câteva puncte obscure. În ordinea în care v-au fost prezentate etapele, găsim, succesiv:

Stăpânirea energiei vitale prin respirație, expusă în capitolele 4, 5, 6 și 7, corespunzând etapei a patra din yoga: pranayama.

Cum să învățăm să ne încordăm și să ne destindem cu bună știință, în capitolul 8, corespunzând mijlocului de a depăși etapa a cincea sau pratyahara.

Câteva atitudini corporale ca să vă întrețineți, în capitolele 9, 10 și 13, corespunzând etapei a treia: asana.

Fixarea gândurilor prin atenție, recomandată în capitolul 12, corespunzând etapei a șasea: dharana.

Înlănțuirea etapelor după tradiție nu a fost respectată, ceea ce nu constituie nici un inconvenient, din simplul motiv că ființa umană nu se decupează în bucăți și fiecare etapă nu are valoare decât respectându-le pe celelalte.

De exemplu, o postură nu va merita sau nu va purta numele de asană (etapa a treia) decât un moment scurt, cel în timpul căruia mențineți respirația corespunzătoare (etapa a treia), favorizată de un echilibru tensional (etapa a cincea), datorită unei atenții perfecte (etapa a șasea).

Și v-am mai spus, de asemenea, că hatha-yoga, deși constituie prin ea însăși un sistem complet, are în mod normal rolul de a ne duce la raja-yoga sau calea regală, care este – să nu ne lăsam înșelați de nume – plină de capcane.

Trecerea de la una la cealaltă se face printr-un releu comun ambelor metode. Acest releu nu este altul decât etapa a cincea, care deschide calea următoarelor trei în ordinea tradițională, adică meditație, concentrare, identificare.

Dar poate veți spune că nu vreți deloc să vă aventurați pe căi atât de riguroase!

Fiți liniștiți, iar dacă aceste nume vă sperie, o să vă familiarizăm cu sensul lor adevărat. Deocamdată să le luăm așa cum sunt și să continuăm.

Aceste trei etape nu pot fi trecute fără capacitatea de a *deznoda* tensiunile și de a *aduna* dispersiile mentale. De aceea am denumit această a cincea „poartă" „tensiune-destindere", ceea ce alții vor numi „relaxare".

Or, această etichetă nu traduce exact cuvântul pratyahara, al cărui sens este „retragere", ci indică primul mijloc ce trebuie folosit pentru stăpânirea gândirii, al doilea, simultan destinderii, fiind de a „retrage" din corp contractările care s-au dispersat, ca să culegem energia pe care o reprezintă.

Ce înseamnă asta?

Dacă luăm definiția clasică a experților în sanscrită, citim despre cuvântul pratyahara: „Reculegere în cursul căreia retragem atenția acordată exteriorului ca să o îndreptăm spre interior".

Nu la asta v-am invitat și noi când, în „postura de repaus total", „retrăgeați" din brațe, picioare, grupuri de mușchi energia care le încorda?

După obținerea acestor retrageri, nu numai că corpul va căpăta contururi vagi, nu veți mai reuși să simțiți existența propriilor membre, dar și valul de gânduri se va atenua, deoarece simțiți o toropeală ce îndeamnă la somn.

Dificultățile întâmpinate pentru a ajunge la această stare se datorează emoțiilor, dorințelor necontrolate, horei gândurilor care vă asaltează, vă trag departe și provoacă în voi noi contracții. Dacă vreți să dormiți, vă fuge somnul.

Stăpânirea gândirii deschide toate porțile către Yoga, cele ale sănătății, ale vieții, și ne schimbă destinul.

– Acum nu mai înțeleg! Nu trebuie să exagerăm! Sigur, mi-e greu să mă decontractez, ba chiar să adorm, pentru că sunt urmărit de gânduri, dar destinul meu depinde de evenimente, de împrejurări, de ambianța familială, de tot ce face parte din această lume exterioară sau obiectivă, cum spun filozofii.

Lume asupra căreia gândirea sau voința mea nu are cum să acționeze!

– Sunteți sigur de asta?

Nu credeți că atitudinea interioară, cea a lumii *subiective*, în opoziție cu lumea *obiectivă*, nu a fost în parte, dacă nu în totalitate, răspunzătoare de orientarea, de eșecurile, ca și de reușitele voastre?

Un gând ostil, necontrolat, se exprimă printr-o agresivitate ursuză și v-a făcut să fiți în mod greșit judecați de o persoană totuși favorabilă vouă...

Un gând de teamă, nestrunit, v-a făcut să fiți timorat, iar consecințele actului vostru au fost ireversibile...

Am putea enumera la nesfârșit ocaziile ratate, nu în urma împrejurărilor exterioare, ci din cauza gândurilor noastre distructive care, am putea spune, ne-au forțat mâna.

Și tot așa, de câte ori nu am fost purtați spre succes de elanul unei gândiri creatoare, de o mișcare spontană de generozitate!

Credem că vom putea deveni stăpâni ai gândurilor noastre?

Urmați drumul trasat de noi.

Mai întâi, să ne întoarcem puțin, căci am deschis prematur poarta a șasea, fără să fi epuizat ceea ce putea să ne ofere poarta a cincea în afară de „destindere".

Ați putut să vă dați seama cât de dificilă este această destindere, sau mai exact acest control al tensiunilor, deoarece gândurile rătăcesc, vagabondează.

Acest lucru este valabil și pentru celelalte exerciții.

Încercând posturile sau respirația, oare nu v-ați gândit niciodată la altceva? Nu v-ați enervat din cauza stângăciei sau nu v-ați felicitat pentru abilitatea voastră?

Toate aceste divagații mentale arată lipsa de „reculegere", dificultatea pe care o aveți de a vă atrage atenția, fie dintr-un punct al corpului ca să o îndreptați spre altul, fie de la un „obiect exterior ca să o îndreptați asupra unui *subiect* interior".

Asta ne spun și yoghinii!

Aceștia, cunoscând toate dificultățile din experiență, ne oferă un mijloc ciudat de a ne fixa gândirea asupra unui punct, în detrimentul celorlalte.

Acest mijloc vă va mira, căci noi, occidentalii, îl folosim cu totul altfel. Este vorba de exerciții ale ochilor. Făcute celebre de Aldous Huxley și de doctorul Bates, puse în aplicare de medicina clasică și alternativă, expuse remarcabil în cartea scrisă de Margaret Darst Corbett (*Yoga ochilor*), aceste exerciții oculare sunt considerate de noi ca o metodă de reeducare a vederii, ceea ce și sunt. Hindușii le acordau o importanță mult mai extinsă.

Ameliorarea defectelor de vedere nu era, pentru ei, decât un efect secundar al acestor exerciții, al căror scop adevărat este favorizarea concentrării și percepției extrasenzoriale. De altfel, acest obiectiv ne interesează acum; dacă, în plus, în urma practicării, dobândiți și o vedere mai bună, cu atât mai bine!

Stăpânirea privirii, stăpânire de sine

Oglindă a sufletului, ochii merită o menționare specială în cadrul acestei discipline. Vitalitatea noastră psihică și fizică sau incertitudinea noastră mentală, oboseala noastră secretă se vede în privire, care poate să fie sinceră și sigură sau ferită, instabilă. Stăpânirea acestui organ al vederii reacționează asupra stării noastre mentale și asupra calității, acuității vederii noastre.

Aptitudinea de a ne fixa în mod voluntar privirea ne dezvoltă capacitatea de atenție și de concentrare, permite

învingerea distragerilor, dominarea timidității, emotivității, ba chiar depășirea tendinței spre depresie.

Pe lângă beneficiile psihice obținute, exercițiile oculare fortifică ochii și remediază unele defecte de vedere. Mulți dintre elevii noștri au constatat cu mirare rezultate rapide.

Totuși, acest antrenament nu ține locul unei vieți curate și naturale. Echilibrul corect al funcțiilor organice este întărit de practica obișnuită a posturilor și, îndeosebi, de posturile A 8 și A 14.

Fixări oculare sau drishti

Cu condiția de a nu încălca principiile obișnuite de moderație, nici unul dintre exercițiile de mai jos nu este periculos pentru vedere.

Există totuși contraindicații. Cereți sfatul medicului oculist.

Fixarea privirii în vârful nasului (nasagra drishti)

Așezați în postura preferată, respirați ritmic, după cadența obișnuită a respirației controlate, și fixați-vă privirea în vârful nasului (nu veți vedea, de altfel, decât exteriorul nărilor). Mențineți această fixitate cât timp puteți, fără jenă sau crispare, și nu vă forțați să nu clipiți. La primul semn de oboseală, odihniți-vă și repetați o dată sau de două ori exercițiul, apoi opriți-vă.

Închideți ochii și așteptați ca oboseala să se risipească, apoi repetați exercițiul. Durata medie a unui astfel de exercițiu este de trei-cinci minute, dar, dacă le faceți și pe următoarele, un minut pentru fiecare este de ajuns.

Fixarea privirii între sprâncene (bhrumadhya drishti)

În aceeași poziție ca cea precedentă, respirați ritmic și fixați-vă privirea în sus, ca și cum ați vrea să vedeți un punct situat deasupra rădăcinii nasului, între sprâncene. Opriți-vă

de la primele semne de oboseală, odihniți-vă și repetați exercițiul o dată sau de două ori.

Remarcă. Oricât de ciudat ar putea să vă pară, ochii converg spre punctul cel mai apropiat posibil, adică privesc „cruciș". Să nu vă fie teamă de eventualele consecințe ale acestui exercițiu: nu riscați în nici un fel să vă îmbolnăviți de strabism convergent!

Pentru ca aceste două exerciții să fie eficace, trebuie să obținem convergența maximă a ochilor. Iată un mijloc bun pentru reușită.

Fixați cu privirea vârful unui creion sau al unei peniță aflată la 10 cm de față și perpendicular fie pe vârful nasului (exercițiul 1), fie pe frunte (exercițiul 2). Priviți acest vârf apropiindu-l progresiv. Atâta timp cât veți vedea imaginea a două creioane atingându-se cu vârful, înseamnă că ați obținut o convergență perfectă a ochilor; dacă, în acel moment, aceste imagini se încrucișează, înseamnă că ochii diverg, îndepărtați creionul și luați-o de la început. Imediat ce vă va fi ușor să vă uitați cruciș, imediat ce veți obține o convergență a ochilor asupra unui punct foarte apropiat fără deviere, veți putea executa aceste două drishti cu ochii închiși, ceea ce vă va permite să le exersați oriunde, fără să fiți remarcat.

Mișcarea pe verticală a ochilor

În poziție așezat, inspirați, privind drept în față într-un punct – real sau imaginar –, aflat pe perete sau la orizont. Apoi expirați coborând lent și regulat privirea, nu sacadat, fără să mișcați capul, ca și cum ați urma cu atenție o linie dreaptă care ar porni din punctul ales ca să sfârșească la picioarele voastre. Inspirând, readuceți lent privirea în punctul de plecare, de-a lungul aceleiași linii fictive, apoi imaginați-vă că acel punct se ridică pe linie verticală și coboară iar. În tot acest timp, capul rămâne perfect nemișcat.

La începutul antrenamentului, veți remarca greutatea de a urmări cu privirea, în mod regulat, o linie continuă, dar, după câteva exerciții, veți reuși să depășiți acest obstacol.

Rotirea ochilor

Așezați în postura ușoară, fără să mișcați capul, cu corpul drept, priviți drept în față. Expirați coborând privirea până la picioare. Apoi, inspirați ritmic descriind un arc de cerc cu ochii, adică: priviți mai întâi la picioare și urcați lent în sus, începând cu dreapta. Când ochii sunt îndreptați spre punctul situat deasupra voastră, expirați continuând să descrieți cercul spre stânga și coborâți privirea până la picioare. Inspirați continuându-vă cercul. Executați această rotire oculară ca și cum ați urmări cu ochii un cerc imaginar cu cel mai mare diametru posibil, de tot atâtea ori într-o parte cât și în cealaltă, cam de trei ori sau mai mult, în funcție de oboseală.

Remarcă. Regulă valabilă pe toată durata antrenamentului, nu crispați trăsăturile feței: fiți atent la ceea ce faceți, dar rămâneți cât se poate de calm.

Aceste exerciții, practicate zilnic, vă vor lua cel puțin trei sau patru minute, la sfârșitul ședinței de antrenament, de exemplu, sau în oricare alt moment al zilei.

Deși nu sunt totdeauna suficiente ca să înlăture radical purtatul ochelarilor, permit totuși scurtarea termenului și ameliorează vederea celor care le practică în mod constant.

Concentrarea oculară a înțeleptului sau tratakam

Alegeți, în apropiere, un obiect foarte mic, gămălia unui ac, vârful unei flăcări, un detaliu de pe perete aflat în dreptul ochilor sau desenați pe un carton alb un punct negru cu un diametru de o jumătate de centimetru și prindeți acest carton de perete.

Așezați-vă și priviți fix această țintă, cu ochii deschiși fără să clipiți, până când vă dau lacrimile. Închideți ochii, clipiți de câteva ori și luați-o de la capăt.

Creșteți treptat durata acestui exercițiu – de la câteva secunde la un minut în fiecare săptămână –, până când veți putea, fără prea mare greutate și după voie, să stați fără să clipiți cât de mult timp doriți.

Imediat cum simțiți că vă înțeapă ochii, rezistați impulsului de a-i închide, desfaceți mai mult pleoapele și mențineți-vă privirea în punctul ales.

Puteți practica această concentrare oculară și asupra unui obiect oarecare – o floare sau o imagine decentă, sau o reprezentare simbolică, aleasă în funcție de nevoi.

Acest exercițiu, ca și celelalte, nu prezintă nici un inconvenient. Dimpotrivă, vă va procura, pe lângă o privire calmă și sigură, o minte de o mare fermitate.

Celui care vrea să se concentreze puternic, tratakam este la fel de indispensabilă ca cele două drishti precedente.

Îngrijirea ochilor

Ca și celelalte părți ale corpului, ochii au și ei dreptul la îngrijiri deosebite.

Hindușii folosesc un mijloc foarte simplu: băgând fața în apă rece, deschid și închid de câteva ori pleoapele. Această spălare a ochilor se practică dimineața și seara.

Dacă nu suferiți de nici o tulburare infecțioasă a ochilor, nici de o sensibilitate specială a globilor oculari, vă recomand acest procedeu ușor, cu condiția să fie vorba de o apă foarte curată.

Există procedee mai igienice, îndeosebi băile practicate cu ajutorul unui păhărel plin cu apă fiartă caldă, în care ați pus la infuzat puțin mușețel.

Evitați pe cât posibil purtatul ochelarilor „negri". În afara unor rare excepții medicale sau climatice, ei constituie foarte des o modă regretabilă.

Obișnuiți-vă mai curând ochii să suporte lumina naturală și, din când în când, expuneți-vă la soare, cu pleoapele închise.

În plus, de fiecare dată când puteți, dimineața la apariția astrului zilei sau seara la dispariția lui, fixați-l câteva secunde, nu mai mult, în momentul în care razele lui, departe de a vă dăuna, vă vor fortifica.

Pentru destinderea ochilor

Ochii noștri se odihnesc complet doar în timpul somnului. Totuși, după exercițiile oculare și în timpul zilei, dacă simțiți nevoia, cel mai bun mijloc de destindere a ochilor este să aplicați un masaj profund care constă în închiderea pleoapelor de câteva ori la rând și foarte riguros. Între fiecare contracție, destindeți mușchii, dar fără să deschideți ochii. Practicați aceste contracții și decontractări, rapid și cu forță, de zece-douăzeci de ori la rând.

Bhrumadhya drishti sau concentrarea între sprâncene va constitui și ea un exercițiu bun de destindere pentru ochi, după ce vă va deveni familiar.

Aplicații practice ale fixărilor privirii și avantaje

Puteți profita de fiecare moment liber al zilei, dar fiecare postură din timpul ședinței poate să fie însoțită de o fixare a privirii asupra unui punct precis din interiorul corpului, asupra unui mușchi activ, de exemplu.

Aceste exerciții, ca și cele de atenție sau de destindere, trebuie să fie făcute sistematic într-un interval de timp care variază în funcție de nevoi. Stăpânirea reflexului de clipire duce *ipso facto*, în planul psihic, la consecințe care se manifestă printr-o mai bună concentrare a minții și o mai mare rezistență la influențele exterioare.

Aceste fixări ale privirii din exercițiile 1, 2 și 5 stimulează unii centri cerebrali, după cum spun yoghinii. Putem să

ajungem astfel să evităm unele dureri de cap, să ne sporim memoria și să controlăm devierea gândurilor.

După un antrenament serios, veți reuși să fiți, în orice împrejurare, mai puternici, mai calmi și mai stăpâni pe voi, în loc să fiți jucăria evenimentelor – indiferent de gravitatea lor – sau să fiți subjugați de personalitatea celor din jur.

Aceste exerciții sunt o ucenicie a libertății.

Sunteți obișnuiți să controlați expresia trăsăturilor feței. Practicarea acestor „drishti" vă va permite să dobândiți o impasibilitate care, din superficială la început, va deveni repede mai profundă și mai reală.

Căpătați obiceiul ca, vorbind, să vă fixați interlocutorul între ochi. Dacă vreți neapărat să-l tulburați, amuzați-vă să vă fixați privirea în creștetul capului său. Acest mod de a privi provoacă o jenă care îl neliniștește pe celălalt. Nu abuzați!

Moderarea impulsivității și supravegherea expresiei feței nu vă vor face nici indiferent și nici insensibil la toate, ci mai atent la ființa voastră profundă. Mai abil în ceea ce privește canalizarea impulsurilor dezordonate, veți deveni mai lucizi în judecăți și mai apt să trageți concluzii în plan practic.

Precauții

Nu uitați că orice anomalie funcțională a ochiului poate să constituie o contraindicație pentru aceste exerciții. Consultați înainte medicul specialist. Oricum, trebuie să fie folosite cu discernământ, pentru că acționează asupra sistemului nervos prin nervii olfactivi și nervii optici.

Unele metode nu recomandă fixitatea privirii, pentru că aceasta este în general ațintită „în gol" și corespunde cu o contracție a ochiului.

Cea recomandată de noi este o încordare fără efort. Cam ca atunci când, vrând să percepi un zgomot slab, îți încordezi auzul...

15

A treia serie de asane

Din varietatea aproape infinită de posturi, pe care ni le-au lăsat yoghinii și tradiția, am ales nu numai posturile clasice, ci și altele considerate ca pregătitoare, complementare sau înlocuitoare.

În acest capitol veți găsi o altă serie, cu dificultate sporită, care le completează pe cele pe care ați încercat să le stăpâniți.

Limitările noastre articulare fiind variabile în funcție de tipul nostru morfologic, vârstă etc., e posibil să considerați unele posturi mai ușoare decât altele în fiecare serie. Vă vom indica, mai târziu, în mod exact posturile de bază sau eventualele posturi înlocuitoare.

Seria a treia

Ca și celelalte două dinainte, aceasta începe prin dozarea respirației și cele două întinderi întretăiate fiecare de o fază de repaus.

A 18 – Postura marelui „gest" sau „sigiliu" (maha mudra)

E destul de greu să traduci cu precizie un cuvânt sanscrit, căci pentru „mudra" folosim expresiile sigiliu, pecete, închidere sau gest, în funcție de autor.

Putem însă să adoptăm, fără teama de a greși, sensul de gest, pentru că de asta și este vorba. Totuși, semnalăm faptul că acest „gest" este un exercițiu special ce nu e la îndemâna noastră, care „închide", deci sigilează cele nouă deschizături ale corpului (numărați-le, sunt într-adevăr nouă); dar încă nu am ajuns la acest stadiu, ne vom limita deci la efecte aflate la îndemâna noastră, adică cu gestul, nu cu „deschizături" de sigilat.

1. *Pregătire*

Așezați-vă jos, cu picioarele întinse. Îndoiți piciorul stâng, plasând călcâiul lângă perineu, cu talpa de-a lungul coapsei drepte, cele două coapse formând un unghi de nouăzeci de grade.

Brațele sunt întinse în față spre sol, degetele întinse, cu degetele mari împletite. Expirați.

2. *Efectuare*

Inspirând, ridicați ambele brațe deasupra capului, cu degetele întinse, cu degetele mari împletite, îndreptați spatele, respirați de trei ori în această poziție întinzând corpul. Expirând, lăsați în jos brațele și prindeți cu degetele arătătoare degetul mare de la piciorul drept.

A18a

A18b

A18c

3. *Menținere*

După ce vă prindeți bine degetul de la picior, îndreptați spatele, în timp ce bărbia se lasă în piept. Rămâneți în această poziție timp de vreo zece respirații sau de maximum unu-trei minute.

Expirând, aplecați-vă înainte, trăgând de picior ca să întindeți corpul pe gamba dreaptă. Continuați să vă întindeți la fiecare expirație. Așezați-vă succesiv fruntea, nasul și bărbia pe picior.

În timpul menținerii, respirația nu este oprită; la fiecare expirație încercați să mai câștigați puțin teren timp de trei-șase respirații.

4. *Sfârșit*

După o ultimă expirație, ridicați-vă, cu brațele în sus, în poziția inițială, inspirând. Lăsați brațele în jos, în față, expirând, cu spatele în continuare drept, și schimbați piciorul. Repetați exercițiul cu piciorul stâng întins și destindeți-vă pe spate.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra spatelui, întinzându-l de la coccis și până la ceafă.

Respirație

În timpul celor două faze, respirați așa cum v-ați obișnuit.

Dificultăți

Acestea provin mai ales din întinderea genunchiului. Dacă nu puteți să vă prindeți degetul de la picior, plasați-vă degetul sub gleznă sau în spatele genunchiului, esențialul efectului poziției provine din întinderea spatelui, nu din punctul de prindere al mâinilor. Aveți grijă să vă îndreptați bine spatele.

Nu uitați să trageți burta în cele două faze de menținere, mai ales în flexiunea în față, când există tendința de a lăsa peretele abdominal să iasă în față.

Chiar dacă flexiunea spre picior este minimă, nu vă descurajați. Veți reuși să o faceți mai bine; oricât de mică ar fi, această flexiune e importantă.

Avantaje

Tratatele hinduse spun că această postură are reputația de a „distruge moartea și multe alte suferințe".

În plus, cel care practică maha mudra, tot conform acelorași tratate tradiționale „va scăpa de ftizie, de lepră, de indigestii și de toate bolile de lungă durată".

Mai modest – și poate mai veridic – putem spune că această postură tonifică organele abdominale. Trebuie totdeauna începută *îndoindu-ne pe piciorul drept*, ca să urmăm traseul normal al digestiei, care este astfel accelerată și facilitată. Această postură ar ușura indigestiile (a doua întâlnită care are această capacitate; nu facem nici un comentariu, dar zâmbim la gândul că un yoghin ar putea să sufere de indigestie!).

În plus, probabil din cauza distanțării regiunii pelviene, bărbații cu afecțiuni ale prostatei vor simți o ușurare, menținând cât mai mult această postură.

Efectul se face simțit și asupra glandelor femeilor, din același motiv al poziției picioarelor.

După această postură, veți putea aborda fie postura răsturnată A 8, fie, dacă puteți, postura corpului întreg A 14, complementară posturii marelui gest, descrisă mai sus.

Apoi, ca să compensați una sau alta dintre posturi, abordați postura următoare.

A 19 – Postura lăcustei (salabhasana)

Această postură are un nume potrivit. Căci dacă ați observat bine respectiva insectă, mai simpatică în țările cu climă temperată decât în Africa, unde este un adevărat flagel, veți constata o relativă asemănare cu alura generală a unei lăcuste.

1. *Pregătire*

Vă culcați pe burtă, cu brațele întinse pe lângă corp, cu fruntea așezată pe podea, expirați.

2. *Efectuare*

Nasul, capul, pieptul, picioarele și brațele se ridică deodată cât mai sus posibil.

Numai abdomenul susține corpul. Coapsele și mușchii fesieri sunt încordați.

3. *Menținere*

Rămâneți în această poziție cât puteți de mult timp, respirând ca de obicei. Oricum, nu veți putea sta prea mult.

4. *Sfârșit*

Relaxați toate tensiunile, așezând obrazul drept, apoi cel stâng pe podea, alternativ, timp de câteva respirații normale.

Concentrare

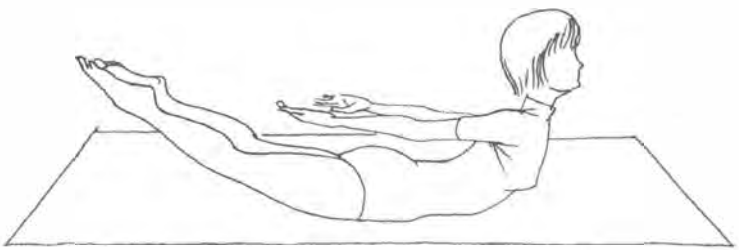
Fixați-vă atenția asupra încordării mușchilor, arcuind corpul de la ceafă la călcâie.

Respirație

Ca de obicei.

Dificultăți

La început, desigur, nu vă veți ridica foarte sus, dar important este efortul pe care îl implică această postură, nu estetica ei.



A19

Avantaje

Iată altă postură favorabilă digestiei și care atenuează tulburările gastrice.

Ea acționează și asupra coloanei vertebrale, de la cervicale la lombare, prin contractarea musculară pe care o implică.

Să remarcăm în trecere că această postură, ca multe altele, nu se poate face fără o contractare completă a mușchilor implicați și, în acest caz, suntem departe de așa-zisa admirabilă decontractare a pozițiilor yoga; aceasta nu se reflectă mai întâi decât pe față, care trebuie totdeauna să fie lipsită de orice tensiune, dar o simțim în destinderea care urmează.

Să continuăm enumerarea avantajelor acestei posturi. Rinichii și glandele regiunii subabdominale sunt revigorate. Persoanele care suferă de mici încordări vertebrale vor obține o ușurare prin întărirea musculară a regiunii rahidiene.

Mai există o variantă a acestei posturi, mult mai cunoscută. Am preferat-o pe aceasta, la fel de eficace și mai puțin dură, care reunește avantajele ambelor posturi: cobra și lăcusta.

Notă importantă

Să nu credeți cumva că subestimăm valoarea acestor exerciții, dacă uneori subliniem unele exagerări foarte orientale sau vă invităm să zâmbiți de ciudatele dificultăți ale sănătății yoghinilor.

Cerem acestor exerciții doar ceea ce ne interesează și nu așteptăm mai mult de la ele. Yoghinul merge mult mai departe, într-un plan care ne este străin și inaccesibil.

A 20 – Postura arcului (dhanurasana)

Se numește astfel deoarece brațele servesc drept coardă pentru întinderea picioarelor și torsul formează lemnul unui arc (dhanur).

1. *Pregătire*

Vă culcați pe burtă, cu fruntea pe podea, și îndoiți genunchii ca să vă apucați bine gleznele cu mâinile.

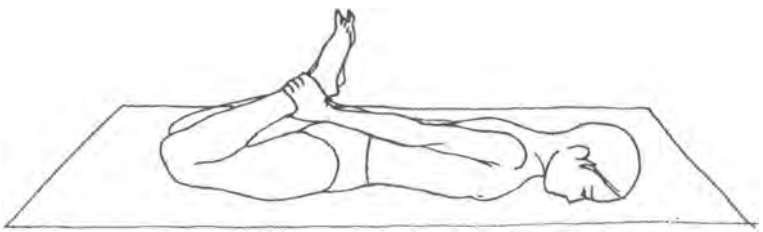
2. *Efectuare*

Expirați profund și trageți picioarele spre spate. Ele vor executa o mișcare de pârghie, ridicând torsul. Brațele sunt întinse, nu îndoite. Continuând efortul de extensie al picioarelor spre spate și în sus și în funcție de suplețea dorsală, veți forma astfel un arc încordat. Numai abdomenul stă pe podea. Capul este lăsat pe spate cât se poate de mult, genunchii sunt depărtați, degetele de la picioare se ating.

3. *Menținere*

Strângeți picioarele și mențineți poziția respirând cât puteți de mult timp, de la câteva secunde la un minut. Începătorii au tot interesul, după obținerea poziției, să o abandoneze fără să lase mâinile în jos și luând-o de la început de trei ori.

Ca să accentuați acțiunea posturii, după obținerea ei, legănați-vă înainte și înapoi, apoi de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga.



A20a

Sau, expirând, rostogoliți-vă pe o parte complet și, inspirând, reveniți pe burtă și, expirând, rostogoliți-vă în cealaltă parte.

4. *Sfârșit*

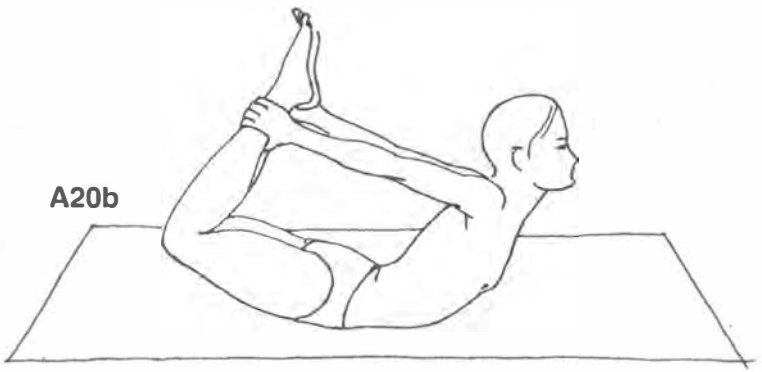
Relaxați încet tensiunea, reveniți la poziția întins pe burtă. Așezați obrazul drept, apoi cel stâng, alternativ, respirând normal.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra coloanei vertebrale.

Respirație

Din cauza efortului cerut, este normal ca ritmul să fie accelerat, mai ales la început: încercați să respirați cât se poate de calm, nu vă țineți respirația.



A20b

Dificultăți

Unor persoane le va fi greu să apuce cele două glezne, chiar contorsionându-se. În acest caz, limitați-vă, cel puțin la început, să apucați degetele de la picioare sau doar un singur picior o dată, executând exercițiul alternând un picior după altul.

Nu uitați că, oricum, torsul nu se ridică printr-o contracție a mușchilor spatelui, ca în postura cobra sau lăcusta, ci prin extensia piciorului sau a picioarelor care formează o pârghie.

Avantaje

Solicitarea intensă a coloanei vertebrale într-un sens neobișnuit, căci, de cele mai multe ori suntem aplecați în față decât întinși spre spate. Întreținerea și recuperarea supleței vertebrale. Tonificarea organelor abdominale.

Această postură completează și confirmă avantajele posturii precedente.

A 21 – Semipostura Matsyendra (ardha matsyendrasana)

Amintiți-vă că în introducerea despre originile acestei discipline, spuneam că un pește fermecat și-a însușit cunoașterea secretă yoga (hatha-yoga: știință), ascultându-l pe zeul Shiva. Or, matsyendra înseamnă „seniorul peștilor". Nume sau poreclă a unui înțelept menționat în vechile tratate ca unul dintre fondatorii Științei: Vidya, a Soarelui și Lunii (Ha-Tha), căreia îi studiem frânturile scrierilor ajunse până la noi.

Această postură este deci una dintre acelea care a ajuns la noi din acele epoci îndepărtate, când omul părea mai apropiat de cer decât astăzi. Ea va fi ca o concluzie a ansamblului posturilor de bază esențiale pe care vi-l oferim spre studiu.

Este doar o semipostură nu pentru că am fi nedemni de o postură întreagă, ci pentru că aceasta este practic irealizabilă pentru 90% – dacă nu mai mult – dintre contemporanii noștri.

A21

1. *Pregătire*

Vă aflați în poziție șezând, cu picioarele întinse. Îndoiți genunchiul stâng spre exteriorul corpului și pe podea așezați talpa piciorului stâng lângă perineu; îndoiți genunchiul drept și plasați piciorul cu talpa pe podea, de cealaltă parte a coapsei stângi (ajutându-vă de fiecare dată de mâini). Genunchiul astfel ridicat se află foarte aproape de subsuoara stângă, cu glezna în dreptul genunchiului care se află pe podea.

Răsuciți ferm partea de sus a corpului spre dreapta, cu partea de sus a brațului stâng împingeți genunchiul ridicat cât se poate de mult, întindeți brațul și apucați ferm genunchiul stâng sau cambrura labei piciorului drept cu mâna. Duceți brațul drept la spate, îndreptat spre șoldul stâng.

2. *Efectuare*

Brațul stâng blocând astfel genunchiul, inspirați și, expirând, întoarceți capul la dreapta, ca și cum ați vrea să plasați bărbia deasupra umărului drept.

3. *Menținere*

Păstrați această atitudine timp de trei respirații; insistați asupra torsiunii la fiecare expirație.

4. *Sfârșit*

După ultima expirație, inspirând, relaxați lent torsiunea, dați drumul la mâna stângă și întindeți picioarele, îndoiți piciorul drept, cu călcâiul lângă perineu, treceți piciorul stâng peste genunchiul drept, blocați-vă poziția cu mâna dreaptă, duceți mâna stângă la spate, întoarceți capul la stânga și păstrați această poziție tot atâta timp cât prima. Apoi relaxați tensiunile lent și întindeți-vă pe spate.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra coloanei vertebrale și a abdomenului.

Dificultăți

Burta prea mare și rigiditatea articulațiilor nu favorizează această postură! Dacă nu puteți să apucați piciorul de pe podea și nici genunchiul, puneți mâna cu care apucați pe genunchiul ridicat. Esențial este să asigurați un blocaj, pentru a permite rotirea completă a torsului.

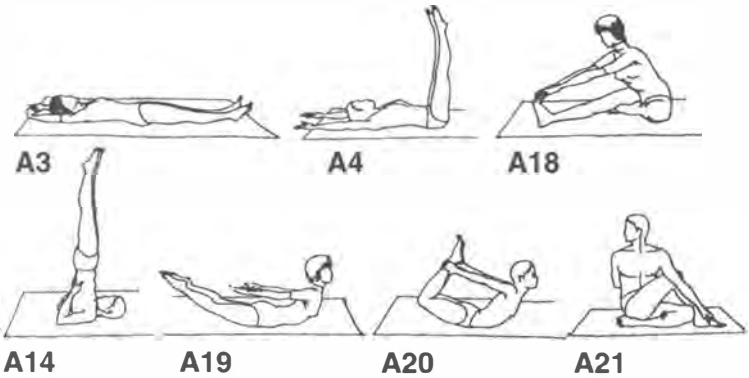
Umerii trebuie să fie în același plan. Numai că, deseori, unul dintre umeri este mai sus decât celălalt. Corectați treptat acest defect.

Avantaje

Această semipostură accentuează, întărește avantajele posturii spiralei A 5, despre care v-am spus că era o simplificare a acesteia.

Postura întreagă sau completă, dacă ați vrea să o cunoașteți – în cazul în care cea prezentată nu vi se pare că prezintă dificultăți majore –, constă, în loc de plasarea călcâiului lângă perineu, în așezarea lui *pe* coapsa opusă, lângă scobitura regiunii inghinale, și continuarea exercițiului cum a fost descris mai sus. Încercați dacă doriți și... felicitări dacă reușiți. Dar postura nu este mai eficace, mai completă, decât semipostura.

Această serie cuprinde, fără a pune la socoteală timpii de odihnă în postură de repaus total (A 1), șapte posturi, și anume:



16

Gândirea poate orice

După capitolul intitulat „Controlul gândirii", acest titlu nu va părea doar pretențios, ci, de data asta, chiar exagerat.

Cam asta este impresia noastră de fiecare dată când ne cad în mână lucrări ce propovăduiesc supremația gândirii!

S-au scris o mulțime de cărți, de la cele mai simpliste până la cele mai profunde, în toate limbile, care ne asigură de puterea pe care o deținem fără să știm!

Poate că unele ne-au convins de această superioritate a spiritului față de materie, dar nu este de ajuns să fii convins...

De cele mai multe ori, în urma lecturii lor rămânem cu regretul amar că nu dispunem și noi de această putere poate ipotetică...

Totuși exemplele în jurul nostru sunt numeroase, și chiar în noi, exemple care ne dovedesc valoarea acestei afirmații; ar

fi de ajuns să luăm drumul parcurs de om de când a apărut pe pământ și până în zilele noastre.

Evident, gândirea l-a dus pe om din epoca de piatră până în epoca călătoriilor interplanetare.

Mijloacele de transport terestre s-au născut din obsesia, din nevoia irezistibilă pe care o avem de a reduce cât mai mult limitele universului nostru.

Automobilul fiind inventat, această idee fixă se trădează din nou prin acea falsă superioritate pe care ne-o oferă beția vitezei, cu consecințele ei funeste!

În domeniul aerian, de la legenda lui Icar, obsesia zborului l-a făcut pe om să realizeze imposibilul.

Ideile cele mai îndrăznețe, dacă sunt sprijinite de o energie îndârjită, au toate șansele să se realizeze.

Scepticii vor zice și ei că toate astea sunt probabil adevărate. Dar, ca să revin la plăpânda mea persoană, cum să mă folosesc de propria gândire a cărei fluiditate, lipsă de consistență face din ea o armă foarte ineficientă!

Împrumutând o imagine simpatică dintr-o doctrină care consideră controlul gândirii drept un procedeu de evoluție, putem spune că gândirea este „ceva rotund, alunecos și neted, care se rostogolește".

Chiar dacă această imagine nu este chiar foarte potrivită, ea rezumă dificultatea. Gândirea noastră nu are forța să străpungă carapacea obstacolelor exterioare și interioare pe care ni le servește cu generozitate viața; chiar dacă acestea se numesc societate, destin sau propriile noastre imperfecțiuni. Oricât ar fi de exaltante exemplele, nu ni se pare niciodată că seamănă cu cazul nostru particular.

Nu știm să ne concentrăm gândurile într-un fascicul subțire și dur care, orientat suficient de mult timp asupra țintei fixate, să topească învelișul protector.

Aceasta ne readuce la etapele deja examinate: ne pregătim prin adunarea gândurilor (5) și fixarea gândirii (6) pentru focalizarea meditației, dhyana (7).

Cine este cel care a spus: „Mi-e teamă de omul unei singure cărți?" Acest avertisment ciudat rezultă din forța pe care ar poseda-o un individ orientat de un singur gând. Această forță îl face străin oricărei solicitări diferite scopului său. Este într-un fel „alienat", aparține în întregime altuia, ideii sale directoare.

Se spune despre yoghinii mistici că sunt „nebuni după Dumnezeu", ceea ce explică acea stare de concentrare extremă. Dobândirea stăpânirii gândirii este atât de importantă încât a șaptea etapă din yoga, subiectul acestui capitol, constituie ea însăși o metodă completă.

Amintiți-vă că „dhyana" este nu numai etapa a șaptea din hatha-yoga, ci și cel de al treilea din cele patru principii yoga, cel care se află la originea doctrinelor chineze și japoneze (cap. I).

Ce este dhyana?

În funcție de autori, dhyana se traduce prin contemplație sau meditație. Termenii au semnificații diferite după persoana care îi folosește. Ba e posibil ca pe unii să-i sperie.

Și asta este cât se poate de îndreptățit dacă adăugăm precizări precum: a te pierde, a te cufunda în contemplare sau meditație, ca yoghinul mistic...

Prin ce ne privește însă asta pe noi, care dorim de fapt să devenim stăpâni pe noi înșine și să ne manifestăm? Și ar mai trebui să știm ce avem de pierdut și de câștigat!

Numai că, deocamdată, nu aceasta e problema. De aceea, înainte de a vă lăsa cuprinși de un entuziasm de scurtă durată sau de a vă retrage timorați, să reflectăm împreună și să încercăm să înțelegem.

Dicționarul ne spune că meditația este „reflecție profundă... discurs mental..." Dacă ne luăm după sensul verbului latin originar, a medita înseamnă „a te antrena". În plus, dacă dăm crezare spuselor unui latinist, fără garanție

academică, am putea admite că verbul a medita provine din două cuvinte latinești care înseamnă „a te menține la mijloc".

Toate acestea înlătură aspectul respingător al termenului și ni-l face mai abordabil, deoarece nu este vorba decât de „a te antrena" într-un anumit fel sau de a „te menține la mijloc...", mai curând de a ne aduna decât a ne împrăștia.

Fie, dar atunci cum să depășim această etapă, cum să deschidem cea de a șaptea ușă?

Nu o putem deschide pentru voi, ci mai curând am putea să vă ajutăm să găsiți cheia, ascunsă acum ochilor voștri de ideile greșite, ezitările și temerile proprii.

Sugestia, cheia meditației

Sugestia? Veți zice poate, cu o strâmbătură de ciudă, că e o cheie tare ruginită și uzată!

Să nu credeți asta! Fără sugestie, nici una dintre cunoștințele pe care le avem nu ar fi putut să ne fie imprimată. Un copil se dezvoltă doar prin permanentele solicitări ale anturajului; mai târziu, prietenii, ambianța, lecturile etc., ne formează în aceeași măsură ca senzațiile interioare și gândurile.

Nu vă spunem nimic nou amintindu-vă rolul publicității sub toate formele, care ne face să ne gândim la lucruri care nu ne-ar fi trecut prin minte, ne face să cumpărăm obiecte de care nu avem nevoie sau ne face să participăm la un eveniment care nu ne privește în nici un fel. Publicitatea ne orientează gândirea și comportamentul.

În ceea ce privește sugestia personală sau autosugestia, aceasta poate să ne construiască sau să ne distrugă. Ea ne va ajuta să folosim puterea din noi. Un mare înțelept hindus, Vivekananda, spune fără ambiguitate: „Corpul este ceea ce gândirea a făcut din el".

Textele sacre hinduse spun: „Ceea ce un om cu sufletul pur dorește în mintea lui și indiferent ce își dorește, poate să obțină".

Aceste două afirmații pozitive se manifestă prin două reguli, una corespunzând arhitecturii noastre organice, cealaltă, structurii noastre mentale.

1. Orice concentrare a gândirii, orice fixare a conștiinței asupra unui anumit punct al corpului, determină acolo un flux nervos tonifiant sau regularizant.

Așa se poate exprima în termeni occidentali, ceea ce exprimă yoghinii spunând: „Ghidarea conștiinței spre o parte a corpului, provoacă acolo o eliberare de energie (prana), care va excita sau încetini schimburile circulatorii și nervoase în acel loc".

2. Orice creație – voluntară sau nu – de imagini mentale, orice atitudine mentală pozitivă sau negativă colorează, fecundează ambianța în care trăim și suscită evenimente corespunzătoare.

Înțelepciunea populară pretinde că „noroc la noroc trage", că „o nenorocire nu vine niciodată singură" etc., și psihanaliștii recunosc interioritatea fatalității individuale, adică destinul nostru personal este manifestarea obiectivă sau, dacă vreți, reflexia, consecința atitudinii noastre mentale zilnice.

Ca un ecou îndepărtat, yoghinii spun: „Seamănă un act și vei culege o obișnuință; seamănă o obișnuință și vei culege un caracter; seamănă un caracter și vei culege un destin".

Gândirea pozitivă sau negativă acționează ca un electromagnet, care atrage fluxurile vibratoare din întreaga natură. În consecință, a spera sau a te teme de o anumită eventualitate, înseamnă a favoriza formarea unor circumstanțe favorabile sau defavorabile de care vom beneficia sau pentru care vom suferi.

Toți autorii care au scris despre cultura umană sunt unanimi în această privință: de fiecare dată când gândurile

noastre exprimă bucurie, seninătate, succes, facem să radieze în jurul nostru și în noi bucuria, seninătatea și succesul.

Din păcate, contrariul este la fel de valabil și, dacă insistăm asupra necazurilor noastre, emitem gânduri-forță negative, generatoare de catastrofe.

Cum să ne folosim de această putere?

Antrenamentul vostru a început deja, fără să știți, prin respirațiile, posturile și exercițiile deja propuse.

Trebuie să le continuați, să le aprofundați în fiecare moment al vieții, renunțând la gânduri negative, înlocuindu-le cu gânduri pozitive, de forță și de speranță, chiar și atunci când totul se năruiește în noi și în jurul nostru.

Totuși, în ciuda vigorii, ne surprindem destul de des apucând pe niște căi mentale bătătorite. De aceea este necesar să ne rezervăm momente în timpul cărora am putea să redevenim stăpâni pe noi înșine.

Aceasta va fi „meditația" voastră.

Or, aceasta se concretizează printr-o atitudine fizică specială care să favorizeze atitudinea mentală urmărită.

Așa cum concentrările oculare de la capitolul XIV ajută la concentrarea mentală, tot așa, o atitudine de meditație, stabilă, va facilita adunarea forțelor.

Ce postură să adoptăm?

Oricare, numai să corespundă definiției pe care yoghinii o dau cuvântului „asana", adică, după cum ne amintim, o poziție care să ne permită să „stăm nemișcați mult timp fără efort".

Deci: șezând, în genunchi, în picioare, culcat.

Cunoașteți postura culcat de „repaus total" (A 1) – ea fiind, evident, cea care a prezentat cele mai puține dificultăți – și vă puteți folosi de ea. Totuși, e preferabil să încercați alte moduri de a sta.

Cunoașteți o postură așezat, postura comodă (A 2) și postura în genunchi (A 10). Despre aceasta din urmă nu vom mai vorbi, căci nu prezintă alte ameliorări. Dacă v-a devenit familiară, nu ezitați s-o folosiți.

În ceea ce privește posturile așezate, varietatea lor depinde de poziția picioarelor, și asta nu le face mai ușoare. Vom încerca să o găsim pe cea care poate să convină și să corespundă exigențelor unei asane.

A 22 – Postura lotus (padmasana)

Apropo de postura peștelui, v-am spus că lotusul este o plantă acvatică orientală, o varietate de nufăr alb. Această floare este un simbol sacru al hinduismului ca și al vechiului Egipt. Poate că, dacă yoga s-ar fi născut în Occident, am fi numit această postură crin!

Simbol al purității, prin albul florii de lotus, această postură impune articulațiilor noastre, dacă nu întoarcerea la „inocența" copilăriei, cel puțin o suplețe articulară pe care, cei mai mulți dintre noi, au pierdut-o de mult timp.

Ea este înzestrată cu toate virtuțile deoarece, după tratatele de yoga, vindecă toate bolile și toate otrăvirile. Ajută la învingerea lenei, somnului, slăbiciunilor mentale, trezește energia pranică închisă în noi, duce la Cunoaștere etc.

Prima dată când am deschis o carte de yoga, am încercat să încrucișăm picioarele după descrierea dată: „cele două picioare plasate cu tălpile în sus pe cele două coapse, aceasta

este padmasana". Dar am ajuns foarte repede să ne întrebăm dacă – în urma unui viciu de conformație specific occidentalilor sau a unei carențe în descrierea posturii – vom ajunge vreodată la un rezultat!

Mulți dintre contemporanii noștri sunt și vor rămâne incapabili să obțină suplețea deosebită pe care o cere această postură. Suplețe care nu este deloc apanajul indienilor; am cunoscut unii la fel de neîndemânatici ca și noi!

Cu excepția câtorva indivizi care, datorită stării articulare, pot de la început să încrucișeze astfel picioarele, există alții care reușesc totuși făcând suple cele trei puncte cheie ale acestei posturi: gleznă, genunchi, șold. Ceea ce vă dorim și noi.

1. *Pregătire*

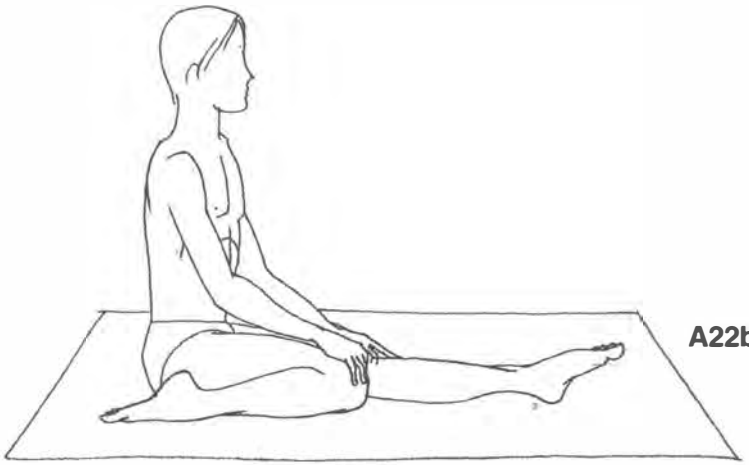
a) Vă aflați în poziție așezat, cu bustul drept, umerii căzând în mod natural, coloana cât mai dreaptă posibil; ridicați pieptul în sus. Picioarele întinse sunt lipite unul de celălalt, vârful lor fiind întins.

Ajutându-vă cu mâinile, îndoiți piciorul stâng. Plasați talpa piciorului lângă coapsa dreaptă, cu călcâiul cât mai aproape de perineu (regiunea cuprinsă între anus și părțile genitale), genunchiul fiind lipit de podea. Rămâneți câteva clipe în această poziție, respirând ritmic, cu mâinile așezate pe genunchi.

A22a

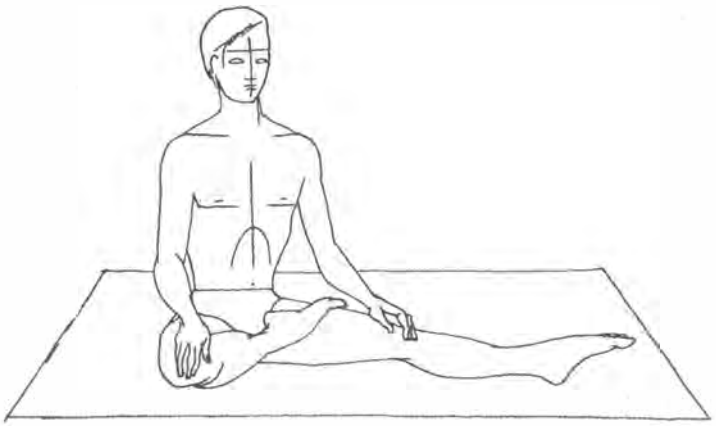
Aplecați-vă înainte, expirând, peste gamba întinsă, încercând să atingeți laba piciorului cu mâinile. Reveniți inspirând. Repetați mișcarea de trei ori la rând.

Apoi reveniți, cu picioarele întinse și împreunate. Reîncepeți, dar de data asta îndoind piciorul drept.



A22b

b) Ajutându-vă cu mâinile, îndoiți piciorul stâng la exteriorul corpului, astfel încât să aduceți pulpa lângă coapsă și laba piciorului lângă șoldul stâng, celălalt picior rămânând întins. Stați câteva secunde în această poziție, apoi aplecați-vă înainte pe piciorul întins, expirând, încercând să atingeți laba piciorului cu mâna. Reveniți inspirând și repetați de trei ori exercițiul cu piciorul drept.



A22c

c) După aceste două poziții pregătitoare, ajutându-vă cu mâinile, îndoiți piciorul stâng și plasați laba piciorului pe coapsa dreaptă, cât mai sus posibil, cu călcâiul lângă pliul regiunii inghinale, lângă ombilic, talpa fiind întoarsă în sus. Executați trei flexiuni în față, pe fiecare picior.

Notă. Acestea sunt cele trei faze pregătitoare. Vă veți da seama din experiență că sunt indispensabile. Nu puteți să treceți la faza de execuție propriu-zisă decât dacă fiecare dintre aceste faze sunt executate fără nici o dificultate, și de-o parte și de alta.

Legat de asta, *nu trebuie să vă neliniștească rigiditatea* mai pronunțată a unei părți față de cealaltă. Nu sunteți o excepție, din moment ce nu sunteți ambidextru!

Această remarcă este valabilă pentru toate posturile bilaterale.

2. *Efectuare*

După ce ați executat și stăpâniți cele trei poziții pregătitoare de mai sus, plasați-vă laba piciorului stâng pe coapsa dreaptă (pregătitor 3). Aplecați-vă puțin în spate ca să facilitați îndoirea piciorului drept și plasați laba piciorului drept pe coapsa opusă, cu călcâiul lângă ombilic.

Cele două călcâie se află astfel de fiecare parte a ombilicului.

3. *Menținere*

Îndreptați torsul de la baza șalelor și până la ceafă, cu spatele drept. Decontractați brațele, umerii, mâinile fiind așezate pe genunchi, care sunt lipiți de podea pentru ca echilibrul să fie perfect.

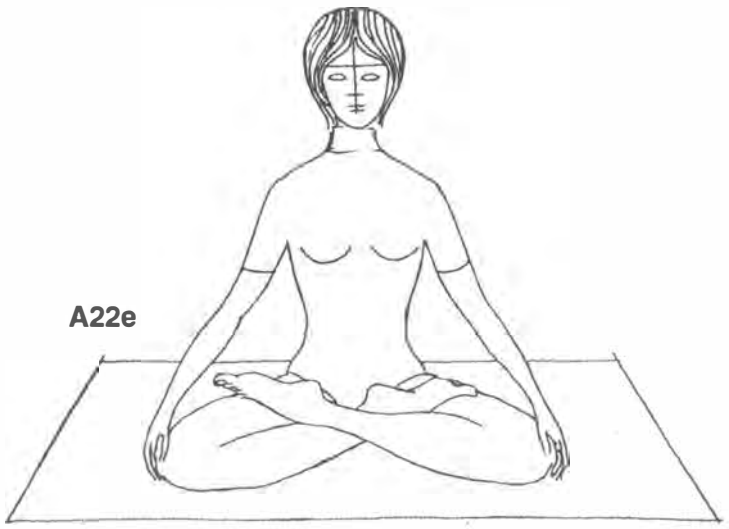
A22d

Dificultăți

Mai este nevoie să le enumerăm?

Le cunoașteți perfect. Nu vă mai rămâne decât să le depășiți, adică, progresiv, să puteți să așezați genunchii la sol în posturile pregătitoare și în faza 2 să aveți fesele pe sol. Să nu fiți obligați să vă aplecați într-o parte ca să compensați. Insistați lent, îndelung, ca să întindeți, să eliminați rigiditățile tendoanelor și articulațiilor.

Aceste exerciții, chiar dacă nu vă duc la postura finală, sunt exerciții excelente de întreținere.



A22e

Precauții

În ceea ce privește postura însăși, după ce veți fi reușit să o realizați, păstrați-o progresiv, fără nici o constrângere excesivă.

Ea are un risc, acela de a întinde ligamentele genunchiului și a face să alunece meniscul, ceea ce este supărător. Aveți

grijă la orice durere care vi s-ar părea anormală la genunchi și, în orice caz, întrerupeți și renunțați la postură un timp.

Totdeauna trebuie să vă reluați foarte progresiv activitatea musculară după ce ați stat în această poziție, mai mult sau mai puțin timp.

Oricum, din cauza întinderii și a torsiunii ligamentelor genunchilor și gleznelor pe care le provoacă această postură - chiar dacă ea v-a devenit confortabilă și mai ales din cauza acestei facilități -, dacă o mențineți câteva minute, aveți grijă să:

– degajați lent picioarele; nu vi le ridicați prea brusc;

– nu alergați și nici nu mergeți repede; permiteți articulațiilor să se reobișnuiască cu activitatea.

Aceste indicații nu trebuie să vă neliniștească; urmați aceste sfaturi și veți evita luxarea genunchiului sau a gleznei.

Deoarece circulația sângelui a fost încetinită în picioare, lăsați-i timp să-și reia tranzitul normal. Veți evita senzația neplăcută de furnicături și consecința ei, slăbiciunea gleznelor și genunchilor.

Avantaje

V-am prezentat ce promitea tradiția. În zilele noastre suntem mai modești și ne mulțumim, imediat ce postura a devenit familiară, să o considerăm ca fiind poziția ce permite destinderea cea mai ușoară în poziție așezat. Este una dintre asanele cele mai frecvente pentru practicarea exercițiilor de respirație.

Tonifică organele abdominale prin activarea circulației sanguine în regiunile lombare, pelviene, rahidiene, încetinind-o la nivelul picioarelor.

Gândirea rămâne mult mai ușor trează decât în postura repausului total. De aceea, putem cu mult mai multă ușurință să ne fixăm atenția, să ne umplem de energie, respirând, sau fixându-ne atenția asupra punctului de unde pornesc inspirația și expirația, adică regiunea abdominală.

A 23 – Postura realizării (siddahasana)

Această denumire a fost dată de A. Danielou și corespunde bine scopului posturii ca și numelui său hindus, căci siddha înseamnă înțeleptul ajuns să-și realizeze idealul, fiind stăpân pe puterile sale.

1. *Pregătire*

Urmați cu exactitate fazele pregătitoare ale posturii lotus. Deși mai puțin dificilă decât aceasta, suplețea genunchilor și șoldurilor este și în acest caz indispensabilă.

2. *Efectuare*

Plasați piciorul drept cât mai aproape posibil de corp, cu călcâiul lângă perineu. Piciorul drept este întins, cu talpa în sus, vârful aflându-se sub coapsa stângă. Fundul se sprijină pe podea.

Apucați piciorul stâng cu amândouă mâinile și aduceți spre voi piciorul stâng îndoit. Plasați piciorul stâng, cu talpa în sus, între coapsă și pulpa piciorului drept.

În cele mai multe cazuri, degetele de la picioare stau pe coapsă. Poziția depinde de conformația și de suplețea fiecăruia.

Înainte de orice însă, corpul trebuie să se sprijine pe o bază fermă.

Îndreptați trunchiul și țineți capul drept. Decontractați brațele. Așezați mâinile cu palmele pe genunchi și degetele destinse. Amândoi genunchii trebuie să fie lipiți de sol.

Notă

La începutul antrenamentului și dacă aveți dificultăți să realizați această postură, așezați-vă pe o pernă plată și tare sau pe marginea unei cuverturi împăturite: numai fesele se vor afla astfel ușor ridicate față de picioare. Tensiunea ligamentelor articulare va fi astfel diminuată.

A23a

A23b

Acest sfat este valabil și pentru postura lotus.

Trecem peste dificultăți, ele fiind ceva mai reduse decât cele ale posturii lotus. În ceea ce privește avantajele, acestea sunt identice.

Această postură pare chiar a fi preferată de unii maeștri în locul posturii lotus.

E o problemă de acomodare.

În plus, nu există aceleași restricții ca în cazul posturii lotus, în ceea ce privește întinderea ligamentelor. Prin urmare, poate fi menținută mai mult timp.

A 24 – Postura prosperității (svastikasana)

Este numită astfel pentru că zvastica, acea cruce încârligată de tristă amintire, a fost din totdeauna un simbol al prosperității în India și în Tibet.

1. *Pregătire*

Practicați aceleași faze pregătitoare.

2. *Efectuare*

Plasați piciorul stâng cât mai aproape de corp, cu călcâiul lângă perineu și degetele de la picior, îndreptate în sus, să atingă coapsa dreaptă.

Apucați piciorul drept cu amândouă mâinile și aduceți-l spre voi îndoit. Plasați degetele piciorului drept între coapsă și pulpa piciorului stâng.

3. *Menținere*

Îndreptați trunchiul și țineți capul drept. Relaxați brațele. Așezați mâinile cu palmele pe genunchi și degetele destinse. Amândoi genunchii trebuie să fie lipiți de sol, ca și fundul.

Această postură intermediară între primele două nu se

recomandă a fi aleasă sau respinsă mai mult decât alta. V-am prezentat-o ca să puteți alege în funcție de comoditate.

A24

Fiecare dintre aceste posturi au fost descrise prin îndoirea unui picior. Nici în acest caz nu există vreo preferință. Alegeți piciorul care vă jenează cel mai puțin dar, oricum, lucrați fiecare postură alternativ.

Dacă nici una dintre aceste poziții, nici postura ușoară (A 2), nici postura în genunchi (A 10), nu vi se par confortabile, poate că veți fi puțin dezamăgiți, dar nu vă pierdeți speranța! Limitați-vă să vă așezați cu picioarele încrucișate, cât se poate de simplu, pe o pernă tare, o carte, un suport oarecare, chiar un taburet jos, ca să practicați exercițiul de adunare a gândurilor și de respirație.

Lăsând estetica la o parte, singurul lucru important este să

găsiți o poziție cât se poate de comodă, cu *spatele foarte drept.*

Se înțelege de la sine că, dacă una dintre semiposturile pregătitoare A 22 vă convin, le veți aborda, în vederea abordării ulterioare a unor posturi mai complexe.

RECAPITULAREA ASANELOR CITATE:

A22 **A23** **A24**

17

Seria a patra de asane

Până în prezent sunteți îndreptățiți să credeți că toate posturile se practică la nivelul solului!

La drept vorbind, acest lucru este exact în privința majorității posturilor fundamentale, ce servesc drept bază variantelor și aprofundărilor.

Căci, o postură fundamentală poate totdeauna să se complice pentru accentuarea efectelor, după cum poate să se și simplifice, ca să devină mai accesibilă.

Exemplul cel mai frapant ne este oferit de postura seniorului peștilor (matsyendra) A 21, care este doar o semi-postură înlocuită de simplificarea ei, postura spiralei (A 5). Amândouă se completează reciproc, eventual prin diferite poziții ale brațelor, accentuând torsiunea vertebrală și masajul visceral.

Aceste variante arată clar faptul că se urmărește mai puțin *reușita unei posturi*, și mai mult mobilizarea articulațiilor noastre, masarea organelor prin torsiuni și întinderi accesibile fiecăruia dintre noi după posibilități.

Această constatare ne permite să afirmăm cu certitudine că, exceptând pozițiile care plasează coloana vertebrală într-o axă deosebită, toate posturile, chiar și insuficient reușite, își păstrează eficacitatea prin masajul deosebit pe care îl impun.

Aceasta înseamnă cu claritate că, dacă nu puteți de la prima abordare să realizați poziția, nu trebuie din acest motiv să o neglijați, ci să vă dozați efortul fără îngăduință și fără exigență, și astfel veți obține totdeauna un rezultat, indiferent de propriul handicap.

Așa s-a întâmplat cu unul dintre elevii noștri, în vârstă de optzeci de ani, care ne-a mărturisit binefacerile obținute în urma acestei educații începute la șaptezeci de ani, precum și cu un altul de șaizeci și nouă de ani, ajuns la un echilibru al sănătății neegalat, în ciuda imperfecțiunilor pozițiilor ce apăreau în fotografiile pe care ni le trimisese.

Acestea au fost zise pentru liniștirea și încurajarea ezitanților și timoraților!

Seria a patra

În cadrul seriei a patra, care urmează, vom aborda câteva posturi în picioare.

Veți remarca cu ușurință că unele sunt doar repetarea celor deja întâlnite, cu diferența că sunt executate în picioare, în loc de poziția așezat.

Să începem cu cea mai simplă, care va fi și cea pe care o vom folosi cel mai des în viața noastră activă.

A 25 – Postura în picioare (tadasana)

Precizăm că *tada* nu înseamnă în picioare, ci munte, ca și cuvântul *parva*, întâlnit deja în cazul exercițiului șezând A 17.

Ar putea să pară ciudat că suntem obligați să descriem o atitudine fizică care, pentru ființele omenești, ar trebui să fie de la sine înțeleasă!

Totuși, chiar știm să stăm în picioare?

E vorba să stăm în echilibru pe o axă perpendiculară ce trece prin creștetul capului și ajunge între picioare. Ținând cont de deviațiile vertebrale, congenitale sau dobândite, poziția noastră în picioare ar trebui să fie consecința căutării și menținerii acestui echilibru static, nu a unei tensiuni corectoare.

Totuși, ca să obținem această poziție naturală, trebuie mai întâi să ne corectăm tendințele greșite, iar studierea acestei posturi ne va ajuta foarte mult.

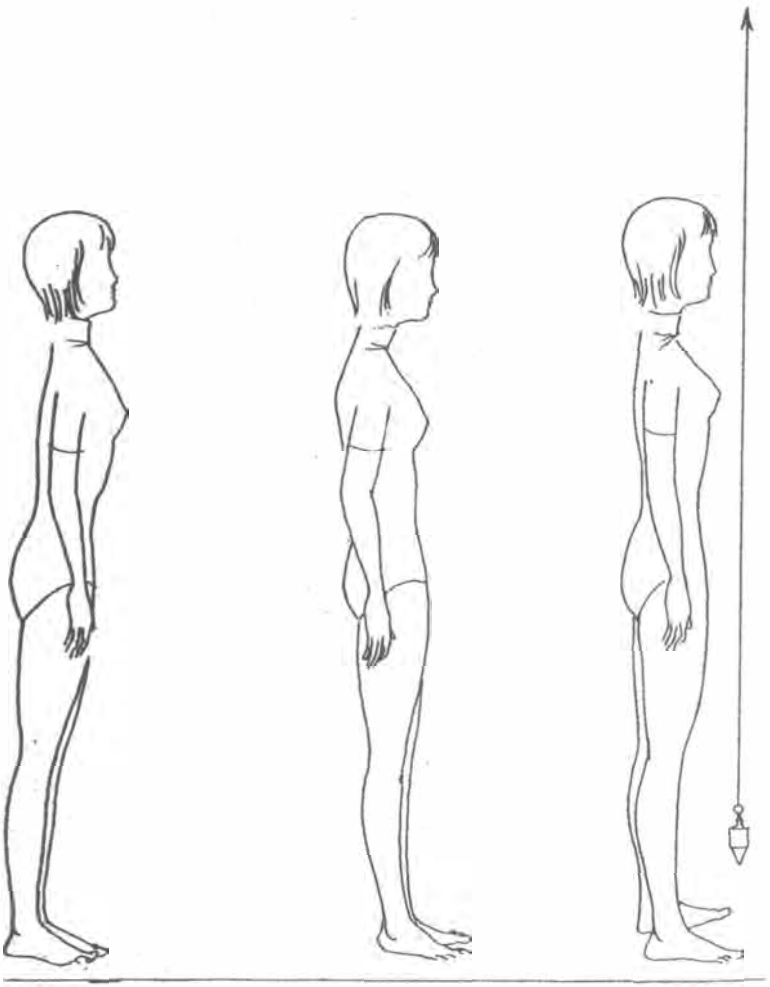
1. *Pregătirea*

Stăm în picioare, foarte drepți, cu picioarele paralele și la o distanță de aproximativ 2 cm unul de celălalt. Întindeți ușor genunchii; *încordați* tot corpul de la călcâie la ceafă. *Strângeți* mușchii fesieri, ceea ce vă va împinge șoldurile înainte și va atenua lordoza lombară. Pieptul e bombat, burta ușor strânsă, brațele întinse pe lângă corp.

2. *Efectuare*

a) Deplasați toată greutatea corpului pe degetele de la picioare, fără să ridicați călcâiele, ca și cum v-ați opune să nu cădeți. Rămâneți așa timp de trei respirații controlate.

b) Apoi deplasați toată greutatea corpului pe călcâie, fără să ridicați degetele de la picioare; rămâneți așa timp de trei respirații controlate.



A25

3. *Menținere*

După efectuarea acestor două poziții, reveniți la poziția verticală, rămânând încordat, și repartizați în mod egal greutatea corpului pe călcâie și pe degetele de la picioare, nu mai mult pe un picior decât pe celălalt, dar mai mult pe marginile externe ale picioarelor decât pe marginile interne.

4. *Sfârșit și destindere în picioare*

Am văzut că trebuie să știți să vă destindeți în orice poziție: culcat, în genunchi, așezat. Poziția în picioare poate să fie și ea o atitudine fizică de destindere.

Ceea ce v-am descris mai sus este o postură de lucru, deci încordată (Ha +), ea trebuind să fie urmată de o atitudine de destindere (Tha -), care vă va folosi în multe ocazii, așteptări sau ceremonii, în afara decontractării după o postură în picioare.

Picioarele sunt ușor depărtate, cam la lățimea umerilor, tot corpul fiind de data asta decontractat *în interior*, fără ca, aparent, nimic să vădească o relaxare.

Greutatea corpului este în mod egal repartizată pe cele două picioare, nu mai mult pe unul decât pe celălalt, abdomenul este plasat normal, nu tras; torsul nu e bombat, brațele și umerii sunt destinși, capul stă drept. Respirația redevine normală, deci abdominală.

Concentrare

Întindeți-vă mental de la șale și până la ceafă, ca și cum ați vrea să împingeți ceva cu creștetul capului, fără să ridicați bărbia.

Respirație

Respirație controlată, amplă și regulată, în timpul fazei de efectuare și de menținere. Naturală și abdominală la sfârșitul posturii și în faza de destindere.

Dificultăți

Acestea sunt benigne, dar e bine să vă controlați în fața unei oglinzi.

Avantaje

Să recunoaștem că nu știm să stăm în picioare. Echilibrul nostru este totdeauna instabil, oscilant, de pe un picior pe

celălalt, de pe un șold pe altul, favorizând sau subliniind deviațiile vertebrale prin repetarea pozițiilor incorecte.

Aveți acum un mijloc simplu de corectare, profitați! Totuși, ar fi prea frumos dacă ar fi atât de ușor, de aceea să trecem acum la poziția de echilibru propriu-zisă, care ne va face să estimăm mai bine poziția noastră pe cele două picioare.

A 26 – Postura copacului (Vrksana)

Greu de pronunțat în sanscrită ca și realizarea ei la început, această postură îmbină echilibrul cu suplețea, făcându-vă să regăsiți cele trei faze pregătitoare ale posturii așezate lotus.

1. *Pregătire și efectuare*

Faza 1. În picioare, luați o poziție foarte dreaptă, plasați cu ajutorul mâinilor, piciorul drept pe coapsa stângă, călcâiul aflându-se în dreptul încheieturii coapselor, talpa așezată pe partea internă a coapsei.

Printr-un efort al mușchilor coapsei, duceți genunchiul drept cât mai în spate. Cei doi genunchi trebuie să fie în același plan, ca să se evite alunecarea piciorului.

Asigurați bine echilibrul. Împreunați mâinile, lipind palmele una de cealaltă, cu degetele întinse în fața pieptului ușor bombat. Burta trasă, umerii cad natural fără contracție, fața e calmă, corpul stă drept, nu lăsat într-un șold, întreaga greutate fiind suportată de piciorul întins.

Păstrați această poziție timp de câteva respirații controlate.

Faza 2. Inspirând, ridicați lent brațele deasupra capului, cu mâinile împreunate, palmele lipite. Întindeți brațele cât mai sus posibil. Păstrați această poziție câteva clipe, cu respirație controlată.

A26a

A26b

Faza 3. Expirând, fără să vă pierdeți echilibrul, îndoiți corpul în față, cu brațele întinse și paralele, până când vă așezați mâinile pe podea de fiecare parte a piciorului. Continuați să atingeți genunchiul cu fruntea. Inspirând, reveniți la poziția inițială.

Schimbați piciorul și reluați ciclul complet.

2. *După ce ați terminat*

Odihniți-vă câteva clipe în postură în picioare și îndoiți genunchiul drept, apucați-vă laba piciorului de degete. Ridicați brațul stâng deasupra capului. Păstrați această postură timp de câteva respirații. Schimbați piciorul și repetați exercițiul cu partea stângă.

Deși puteți încerca să vă aplecați în față, ca în exercițiul precedent, și să puneți brațul ridicat pe sol expirând, la început se poate renunța la această ultimă mișcare, atâta timp cât nu veți avea un echilibru stabil.

3. *După un timp de repaus în postura în picioare*

Repetați exercițiul, dar de data asta plasați piciorul în partea din față a coapsei, în dreptul regiunii inghinale opuse și repetați secvența completă A 26.

4. *Sfârșit*

După terminarea acestor serii, întindeți-vă pe spate și destindeți-vă câteva clipe.

Concentrare

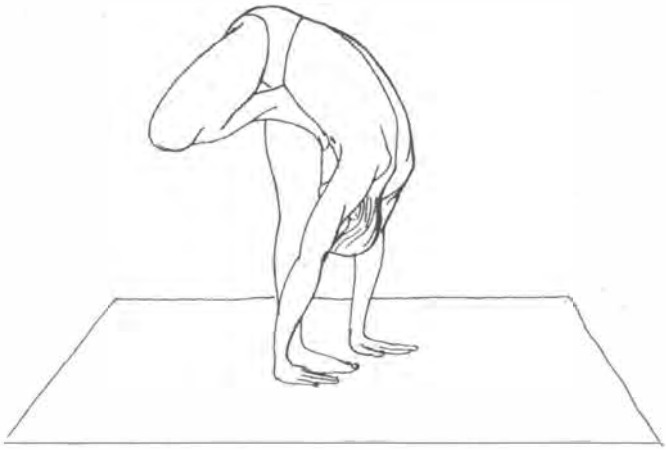
Menținerea echilibrului trebuie să fie principala preocupare.

Respirație

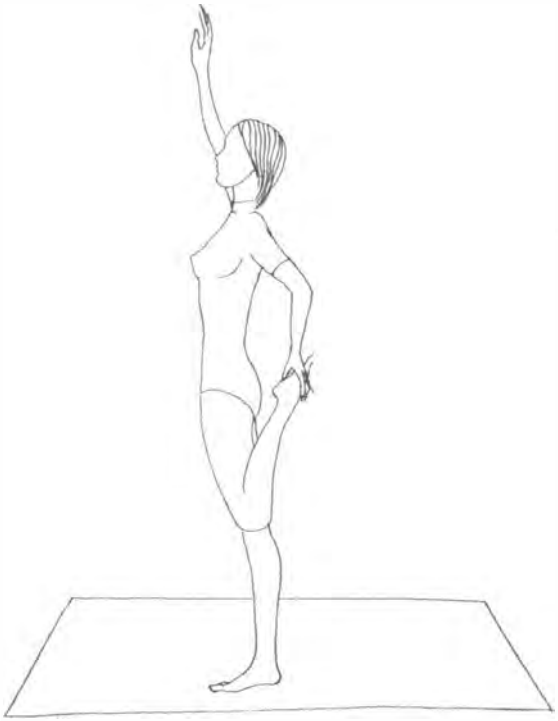
Respirație controlată.

Dificultăți

Dificultății echilibrului, se adaugă rigiditatea articulațiilor. Evitați executarea acestor exerciții în apropierea unor obiecte fragile! La început, stați aproape de perete, asta vă va da mai multă încredere.



A26c



A26d

Aveți grijă să nu vă lăsați pe un șold, nici să vă arcuiți. Dacă suplețea pierdută nu vă permite să vă aplecați în față complet, schițați doar flexiunea.

Avantaje

În afara supleței, pe care e foarte posibil să nu fi avut-o niciodată, adevăratul semn al tinereții corpului este echilibrul, primul dintre simțuri pe care le distruge îmbătrânirea.

Seria de mai sus corespunde în mod remarcabil întreținerii acestei capacități și ne pregătește pentru pozițiile așezat.

În general, fazele statice sunt mai ușor de realizat în cursul dimineții decât seara, sistemul nervos nefiind încă epuizat de ocupațiile și preocupările noastre. Asta contrar exercițiilor pentru dobândirea supleței, care sunt mai ușor de făcut seara.

Utilizare

Aceste serii, a căror durată depinde de abilitatea proprie și de timpul acordat, pot să înlocuiască seria pregătitoare a posturii lotus (A 22).

După câteva secunde de repaus pe spate sau, dacă vreți, în picioare în faza de destindere a posturii precedente (A 25), reveniți la o poziție dreaptă, ușor încordată, picioarele lipite și treceți la postura următoare.

A 27 – Prima postură a triunghiului (trikonasana)

După cum indică și numele – *tri* înseamnă trei și *kona* înseamnă unghi –, corpul ia o poziție unghiulară.

Există o mare varietate de astfel de poziții, având toate același scop: pregătirea picioarelor și spatelui pentru alte posturi, chiar suplinirea lor prin efecte identice.

A27

1. *Pregătire*

Stați în picioare, foarte drepți, cu picioarele desfăcute cam la lățimea umerilor. Inspirând, ridicați brațele în cruce în dreptul umerilor, cu palmele spre sol.

2. *Efectuare*

Expirați, îndoind bustul în față și așezați mâna stângă cu palma pe podea, între cele două picioare, cu degetele îndreptate în față. Picioarele sunt întinse. Brațul stâng este ridicat, cu palma spre exterior. Priviți-vă mâna ridicată, întorcând capul spre stânga.

3. *Menținere*

Păstrați această poziție timp de câteva respirații, insistând pe torsiunea trunchiului, limitată de sprijinul mâinii pe podea.

4. *Sfârșit*

După o ultimă expirație, inspirând, vă îndreptați cu brațele în cruce și repetați mișcarea cu brațul drept plasat pe podea. Mențineți-vă același timp în această poziție, apoi reveniți la poziția dreaptă și odihniți-vă în picioare.

Concentrare

Atenția este fixată asupra spatelui în torsiune și asupra întinderii picioarelor.

Respirație

Respirație controlată, calmă și amplă. Burta trasă, nu umflată.

Dificultăți

Lipsa de suplețe vă face să îndoiți picioarele când vă aplecați în față. Depărtați mai mult picioarele ca să puneți palma pe podea, păstrând însă genunchii întinși.

Corectați poziția brațului, eventual, cu ajutorul unei oglinzi.

Avantaje

Ca aproape toate posturile similare, aceste poziții au drept efect deblocarea vertebrelor. Deseori se întâmplă ca în momentul torsiunii spatelui să auziți „trosnind" una sau mai multe vertebre. Nu vă faceți griji, e vorba de o mică alunecare vertebrală care se corectează astfel.

Pe de altă parte, torsiunea masează intestinele, ameliorând funcțiile digestive.

Posturile în triunghi sunt considerate de yoghini ca având darul de a accelera convalescența după o boală contagioasă, favorizând eliminarea toxinelor.

A 28 – A doua postură a triunghiului

Mai accentuată decât prima, aceasta o completează, aprofundându-i efectele.

1. *Pregătire*

Depărtați bine picioarele. Brațele sunt în cruce, cu palmele spre sol. Răsuciți degetele de la piciorul drept spre dreapta. Inspirați.

2. *Efectuare*

Expirând, aplecați-vă lateral pe piciorul drept și așezați-vă palma pe podea, paralel cu piciorul, lângă degetul mic. Brațul stâng se află în prelungirea umărului, capul fiind întors spre mâna ridicată.

A28

3. *Menținere*

Păstrați această poziție timp de câteva respirații.

4. *Sfârșit*

După o ultimă expirare, inspirând, reveniți la poziția inițială cu brațele în cruce, aducând piciorul drept paralel cu cel stâng. Apoi răsuciți degetele de la piciorul stâng spre stânga și așezați mâna stângă pe podea; păstrați această poziție aceeași durată de timp. Ridicați-vă și odihniți-vă pe spate.

Concentrarea și respirația nu suferă nici o schimbare.

Dificultăți

Puțin mai mari decât la prima postură, din cauza poziției mâinii. Dacă chiar nu puteți să așezați mâna pe podea fără să îndoiți genunchiul, așezați-o sub cambrura labei piciorului sau mai sus dar, la fiecare expirație, încercați să mai câștigați puțin teren.

Avantaje

Identice cu cele e la prima postură.

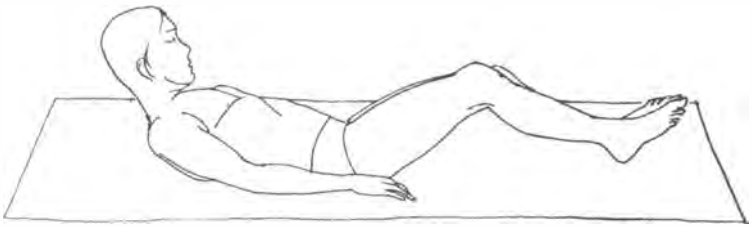
În plus, la prima flexiune pe o parte, veți auzi un trosnet ce pare să vină din interiorul coapsei și al șoldului. Nu este însă mai îngrijorătoare decât celelalte, dar implică partea sacro-iliacă. Această trosnitură este în general bilaterală.

Unele dintre posturile descrise de la începutul acestor serii au drept avantaj, neprecizat, solicitarea chingii abdominale. Pentru completarea acestei acțiuni, vă indicăm mai jos o postură deosebit de eficace.

A 29 – Postură stimulatoare și tonifiantă

Această postură are și ea, firește, un nume sanscrit. Din păcate, maestrul în hatha-yoga de la care am învățat-o nu mi

l-a precizat și nu am găsit-o menționată în nici o lucrare. Ne vom lipsi deci de această precizare, la urma urmelor fără importanță pentru descrierea ei și care nu-i schimbă valoarea.



A29a

1. *Pregătire*

Vă așezați pe spate, cu brațele pe lângă corp, într-o atitudine semirigidă pregătitoare posturilor. Executați de trei ori, profund, respirația controlată.

2. *Efectuare. Postura A 29a* (tonifiantă)

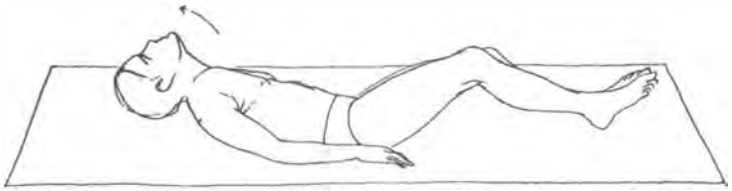
Apoi, expirând, ridicați capul, umerii și picioarele, îndoind ușor genunchii. Călcâiele se află cam la 10 cm de podea. Întregul corp se sprijină pe *baza* șalelor și o parte a spatelui. Brațele sunt relaxate și nu servesc drept sprijin. Întreg efortul este localizat în regiunea abdominală, ai cărei mușchi sunt puternic încordați.

3. *Menținere*

Păstrați această atitudine cât de mult timp puteți, de la câteva secunde la un minut, totul depinzând de propria tonicitate musculară.

4. *Sfârșit*

Reveniți lent pe spate și relaxați toate tensiunile, reluând respirația naturală abdominală.



A29b

Postura A 29b (Stimulatoare)

După câteva secunde de repaus, reluați postura și, după ce ați ridicat capul și picioarele, lăsați capul să atârne pe spate, cu mușchii gâtului cât se poate de destinși, iar capul nu se sprijină pe podea. Păstrați această postură complementară la fel de mult timp ca și pe prima.

Concentrare

Pe întreaga regiune abdominală.

Respirație

Având în vedere marea încordare impusă, respirația este neapărat limitată, de aceea vă recomandăm ca, înainte de a aborda postura, să respirați de trei ori sau mai mult, foarte profund. În timpul menținerii, respirația va continua regulat și fără întrerupere, dar mai superficială.

Dificultăți

Slăbiciunea mușchilor abdominali va limita rapid durata menținerii poziției, ceea ce nu-i deloc grav, dar e posibil să vă facă să comiteți o greșeală foarte păgubitoare: aceea de a vă arcui șalele în loc de a le lăsa pe podea.

Este necesar ca această regiune să fie singura voastră zonă de contact cu podeaua. Dacă nu puteți, aduceți genunchii puțin mai spre abdomen, ridicând și mai mult capul, ca și cum ați vrea să vă așezați.

Nu căutați punctul cel mai ușor, ci punctul care vă va cere maximum de încordare abdominală.

Unele persoane, de la abordarea posturii sau după câteva clipe, vor simți un tremur în tot corpul. În acest caz, nu vă speriați, asta înseamnă că v-ați depășit posibilitatea de încordare suportabilă. Abandonați poziția dacă ați menținut-o suficient de mult timp sau repetați-o de mai multe ori la rând în loc să o mențineți. Treptat, în funcție de antrenament, tremurul va dispărea.

Avantaje

În afara faptului că tonifică chinga abdominală și masează toate organele din această regiune, aceste două posturi sunt considerate ca regulatoare ale sistemului nervos.

Dacă aveți un temperament emotiv și în consecință impresionabil până la exces, abordați atitudinea (a) tonifiantă. Imediat ce simțiți tremurul nervos al întregului corp, opriți-vă și destindeți-vă pe spate.

Dacă, însă, vă simțiți deprimați, fără vlagă, executați postura (b) stimulatoare, prin acțiunea ei asupra tiroidei (nerecomandabilă în acest caz hipertiroidienilor).

Probabil că acea calitate tonifiantă, atribuită posturii (a), i-a adus reputația că favorizează somnul în caz de insomnie. Totuși, după părerea noastră, acest ultim avantaj este foarte variabil, de la caz la caz, și depinde foarte mult de cauza insomniei.

A 30 – Postura prinderii degetelor mari de la picioare (padangusthasana)

Am văzut deja ceva asemănător la postura a șasea din prima serie. Această similitudine se oprește, de altfel, la numele sanscrit, căci veți putea constata singuri deosebirile în ceea ce privește poziția și dificultățile!

1. *Pregătire*

Stați în picioare, foarte drepți, cu picioarele depărtate cam la 30 cm. Expirând, vă aplecați în față ca să apucați cele două degete groase de la picioare între degetul mare și arătător.

2. *Efectuare*

Inspirând, ridicați capul și trageți de spate ca să-l arcuiți cât mai mult; pieptul e bombat. Întinderea spatelui pornește de la partea de jos a șalelor, din regiunea lombară.

3. *Menținere*

Sunteți foarte încordați, de la genunchi la coloana vertebrală și omoplați. Păstrați timp de câteva respirații această poziție, apoi expirați, aplecați capul între genunchi, trăgând de brațe, degetele rămânând agățate de degetele de la picioare. Rămâneți în această poziție respirând de câteva ori (cam de zece ori).

4. *Sfârșit*

După o ultimă expirație, inspirând, ridicați-vă lent, după ce ați dat drumul la degetele de la picioare. Îndreptați-vă complet, capul fiind ultimul, și odihniți-vă în postura în picioare.

Concentrare

Fixați-vă atenția asupra coloanei vertebrale, în faza de efectuare, și asupra întinderii picioarelor în faza de menținere.

Respirație

Respirație controlată, cât de amplu vă permit dificultățile proprii de a respira.

A30a

Dificultăți

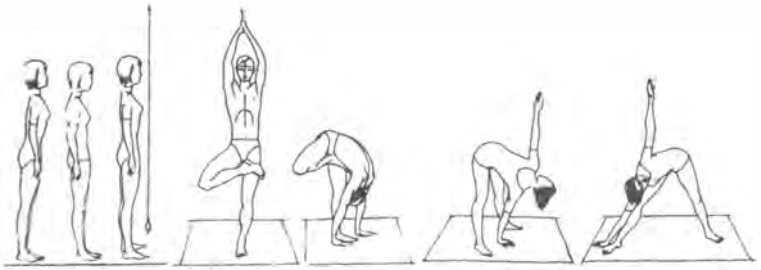
Prima constă în posibilitatea de a apuca sau nu degetele mari de la picioare, ceea ce pentru mulți dintre noi înseamnă o muncă îndelungată și răbdătoare! În cazul în care degetele ating cu greutate vârful picioarelor, fără să le poată apuca, prindeți-vă cu mâinile de glezne, ba chiar de pulpe și executați totuși cele două secvențe. A doua dificultate este de a conștientiza acțiunea asupra regiunii dorsale, pornind de la coccis și până la ceafă. Cu riscul de a vă obosi, repetăm că numai efortul contează, nu reușita.

A30b

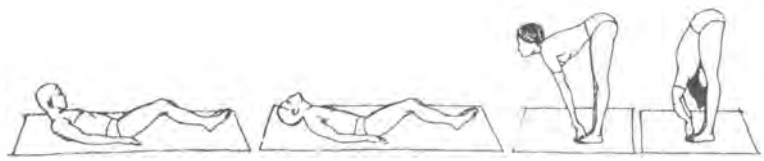
Avantaje

Deși vi se pare că mai ales partea superioară a coapsei și genunchiul sunt implicate, din cauza sensibilității simțite în această regiune, în realitate, după depășirea acestei mici jene, spatele și organele abdominale sunt principalele beneficiare ale acestei posturi. Tulburările gastrice și aerofagia vor fi ușurate de această atitudine, ca și deplasările vertebrale, mai ales acestea din urmă în faza de efectuare cu spatele arcuit.

Iată descrise șase posturi în această serie. Ea formează un tot complet, căruia îi putem adăuga, firește, alte elemente, dar dacă aveți timpul limitat, ședința se poate reduce la această serie, a cărei schemă o prezentăm mai jos.



A25 A26 A27 A28



A29 A29 A30

Această schemă începe și se termină cu postura în picioare, în timpul căreia respirați câteva clipe, adoptând respirația controlată.

18

Igiena nervoasă

Mulți dintre cititorii de lucrări practice despre yoga sunt atrași spre această metodă mai curând datorită posibilităților de dominare a propriului sistem nervos care se subînțelege, decât de atracția exotismului sau a misterului uimitor pe care îl ascunde cuvântul *yoga*. Prin ce se justifică un astfel de studiu pentru cei nervoși? Pur și simplu pentru că pot să găsească un răspuns la problema lor, o ameliorare a dificultăților lor.

Sănătatea noastră depinde, în mare măsură, de buna funcționare a sistemului nervos. Medicina modernă a stabilit faptul că multe boli, inclusiv afecțiunile microbiene, precum tuberculoza și chiar gripa, guturaiul, ca și majoritatea tulburărilor funcționale (tulburări digestive, circulatorii etc.), au drept origine o dereglare nervoasă.

Știți deja că între corp și spirit există o foarte strânsă interdependență.

Yoga constituie un puternic agent de echilibru nervos; vom demonstra acest lucru studiind pe scurt câteva principii elementare de igienă mentală și fizică.

Yoga constituie un ansamblu de exerciții ale corpului și minții (contracție urmată de decontractare; respirație dinamică; stăpânirea gândurilor printr-o educare a atenției), care realizează condițiile optime ale echilibrului nervos.

Nervilor li se datorează durerea, acel semnal de alarmă care ne permite să ne apărăm, să ne venim în ajutor.

Când o parte din corp este lezată, nervii periferici – dacă e vorba de o agresiune exterioară – sau nervii organului aflat în dificultate, transmite la creier un mesaj pe care acesta îl descifrează instantaneu. Prin canalul nervilor, un mesaj venit de la creier este atunci dirijat spre mușchi, ca să facă posibilă o acțiune defensivă.

Unele maladii, precum lepra, distrug sistemul nervos: bolnavul nu mai simte durerea, pierde această capacitate, corpul lui moare treptat. Știm că părintele Damian, care și-a petrecut viața îngrijindu-i pe leproși, a înțeles că era și el contaminat de boala fără leac când, vărsându-și din neatenție apă clocotită pe mâini, a constatat că nu simte nimic...

Coloana vertebrală

Vorbind despre yoga, putem spune că știința modernă i-a redescoperit și confirmat pe deplin vechile secrete, referitoare la atitudinile normale și corecte ale corpului, așezat sau în picioare. Este deosebit de important să dezvoltăm mușchii și să antrenăm în mod regulat regiunile coloanei vertebrale și ale abdomenului.

Poziția pe care o adoptăm în mod obișnuit, după cum este sau nu conformă cu poziția naturală a părților scheletului,

poate să aibă o influență mai mult sau mai puțin negativă asupra sănătății și confortului nostru fizic.

Căci coloana vertebrală este o axă, organele fiind plasate în raport de ea. O poziție defectuoasă a coloanei vertebrale deplasează organele, a căror funcționare devine greoaie, încetinită. Toxinele trec în sânge; sistemul nervos este iritat; organismul suferă.

Femeile sunt mult mai amenințate decât bărbații, pur și simplu pentru că obiceiurile vestimentare le impun să poarte ciorapi cu chilot care le strânge talia și abdomenul, lipsind mușchii de acel joc liber care îi menține sănătoși și permite compensarea atitudinilor defectuoase ale scheletului. Să mai adăugăm că purtatul tocurilor înalte are deseori consecințe funeste. Corpul este deformat, centrul de greutate este deplasat și apar micile indispoziții.

Bolile de stomac, multe afecțiuni ale picioarelor și tulburările nervoase, dintre care îndeosebi unele depresii, au drept origine o contractare excesivă impusă de atitudinile defectuoase și de hipotonia musculară.

Doctorul F.M. Alexander își câștigase reputația de „făcător de miracole" aplicând metoda sa de reeducare a pozițiilor corporale. Alexander a dovedit că poziția capului în raport cu coloana vertebrală are o importanță deosebită: lumbago, astma, durerile de stomac pot să provină dintr-un defect de atitudine corporală.

În plus, o poziție defectuoasă împiedică funcționarea organelor respiratorii.

Este evident că ceafa, gâtul, coloana vertebrală trebuie să se afle pe aceeași axă, unul în prelungirea celuilalt, după o linie naturală.

Metodele moderne de cultură fizică, antrenamentul sportivilor, precum și reeducarea fizică medicală, acordă un loc important exercițiilor destinate elongației scheletului, întăririi musculare și dobândirii unei poziții a corpului corecte.

A învăța sau a reînvăța să mergi, să sari, să alergi în patru labe permite deseori vindecarea unor afecțiuni de care îți pierduseși speranța că vei mai scăpa vreodată.

Dar, subliniem aceasta în mod apăsat: practicarea metodei yoga permite evitarea și depășirea practic a tuturor indispozițiilor și tulburărilor corporale sau nervoase. Nu există exerciții mai simple și mai complete decât cele din yoga.

Un spate foarte drept

Este suficient să examinăm coloana vertebrală a unui schelet ca să-i descoperim complexitatea admirabilă.

Piesele acestui ansamblu mecanic sunt stabilite după un plan de funcționare și pornind de la principii de construcție dintre cele mai riguroase.

Coloana vertebrală trebuie să fie solidă: pe ea se sprijină capul, gâtul, de ea sunt atașați umerii și coastele; susține cutia toracică, cavitatea abdominală și organele ei.

Este protejată de șocuri și constituie punctul de sprijin al pârghiilor care sunt brațele. Se îndoaie și stă dreaptă. Ea poate, asemeni unui arc, să joace rolul de amortizor.

Buna cunoaștere a îmbinării coloanei vertebrale și a multiplelor sale posibilități permite îngrijirea ei în cunoștință de cauză.

Coloana vertebrală este formată din treizeci și trei de discuri osoase despărțite de „amortizoare" cartilaginoase. Discurile prezintă orificii prin care trec fasciculele nervoase. Când aceste discuri sunt deplasate sau lovite, nervii comprimați semnalează creierului durerea, prin mesajul: durere dorsală.

Fibrele nervoase astfel excitate declanșează formarea de *acetilcolină*, o substanță care trece în sânge în cantitate excedentară; asta determină tulburări, căci dozele exagerate

de *acetilcolină* pot să fie la originea ulcerului stomacal și a unor afecțiuni cardiace.

Angoasa provoacă și ea o hipersecreție de același gen, care otrăvește organismul.

Coloana vertebrală nu este rectilinie: ea prezintă o succesiune de curburi ușoare care au menirea să o facă elastică, foarte rezistentă la șocuri.

A vrea „să stai drept", cu rigiditate, ca soldatul în poziție de drepți, înseamnă să-ți impui o atitudine foarte depărtată de poziția naturală.

Este interesant de știut că există o corespondență subtilă între diferitele regiuni ale sistemului vertebral și organele corpului nostru.

Un osteopat englez, sir James Mackenzie, a stabilit faptul că primele vertebre dorsale corespund inimii, iar următoarele patru, stomacului. Urmează vertebrele care sunt în relație cu ficatul, uterul și rectul.

Un punct sensibil în spate este deseori un semnal dureros emis de un organ aflat în dificultate. Inima, stomacul etc., „avertizează" coloana vertebrală. Medicul știe să descifreze semnificația acestei dureri și să remedieze o tulburare internă.

Osteopații și practicienii chiropraxiei* manipulează coloana vertebrală a pacienților, acționând astfel asupra organelor care depind de echilibrul vertebral. Multe afecțiuni sunt, în acest fel, vindecate definitiv.

Exercițiile de mlădiere, de mobilizare a coloanei vertebrale și masajul muscular făcut de un antrenament regulat întreține viața și sănătatea.

Dacă spatele este o parte esențială a corpului nostru, alte regiuni nu sunt deloc mai puțin importante.

---

* *Metodă terapeutică care urmărește tratarea a diferite afecțiuni prin manipularea vertebrelor (n.t).*

Regiuni esențiale

Înțelegeți mai bine acum valoarea exercițiilor yoga, care au legătură cu contracția urmată de decontractare, și a exercițiilor de respirație. Acest antrenament are un efect profund și salutar asupra regiunilor dorsale și abdominale ale corpului.

Să luăm *creierul*, ca unul dintre organele de care depinde echilibrul nostru vital. Exercițiile de atenție, de concentrare mentală, stăpânirea gândurilor înmulțesc în mod considerabil posibilitățile noastre cerebrale.

Cele *cinci simțuri* au un rol esențial. Vederea, auzul, mirosul, gustul și pipăitul depind de sistemul nervos. Ele sunt afectate de șocurile emoționale și de tulburările funcționale ale organismului.

Este util să se știe că unele boli de stomac provoacă o senzație de arsură la limbă sau o alterare a gustului. Multe digestii grele tulbură văzul, fac ochii sensibili la lumina puternică... Simptomele vizuale trebuie să ducă totdeauna la o investigație minuțioasă a condițiilor sistemului digestiv.

Tot așa, pierderea sensibilității la nivelul pielii constituie un simptom îngrijorător.

Exercițiile yoga au o acțiune asupra ansamblului persoanei care le practică; înțelegerea perfectă a acestui aspect esențial al interdependenței tuturor părților ființei noastre este o etapă importantă în însușirea practicării metodei yoga.

Exercițiile obișnuite de contracție și decontractare, care fac parte din antrenamentul cel mai elementar, permit redobândirea ritmului natural, acea succesiune de dinamism și de relaxare, de trecere de la acțiune la repaus care este, ca și ritmul cardiac și respirator, cel al vieții.

Sistemul tău nervos are nevoie de tine. El joacă un rol esențial în viață; liniștea și chiar fericirea noastră depind de echilibrul lui. Dar este necesar să se respecte câteva principii

generale de igienă de viață pentru ocrotirea și păstrarea acestei armonii complexe și relativ fragile.

Astăzi este timpul să reflectați la aceste noțiuni care vă privesc personal. Alegeți, sănătatea e la îndemâna voastră.

Vibrațiile

Toate vibrațiile au o acțiune, deseori binefăcătoare, asupra sistemului nervos. Este interesant să ne oprim asupra acestui punct.

a) *Sunetele*

Povestea cântărețului care ducea atât de sus notele înalte, încât un pahar s-a spart, ne face să zâmbim. Acest incident nu este însă neverosimil.

În urmă cu cincizeci de ani, știința nu știa cum să explice un fenomen totuși foarte real: există vibrații care ucid, care vindecă, ard, distrug.

Citim în Biblie că israeliții au mers în jurul fortificațiilor orașului Ierihon sunând din trâmbiță. Și zidurile orașului s-au prăbușit.

În Statele Unite s-a realizat un sunet echivalent cu 33 000 trompete; proiectate spre un zid, vibrațiile obținute l-au dărâmat.

În Orient, se cunoaște de secole puterea subtilă a vibrațiilor muzicale. Muzica indiană e posibil să ni se pară discordantă, ea este însă compusă din sunete mult mai fin etajate decât ale noastre.

Hindușii spun că un muzician, stând în apă până la gât, poate, cântând *Dipak kage*, melodia „care aprinde focul", să provoace o încălzire considerabilă a apei, prin acțiunea unor vibrații inaudibile deosebite, ce însoțesc notele cele mai acute. Se mai spune că, dacă muzicianul poate să susțină efortul, nota finală ar țâșni cu flăcări care ar mistui omul.

Legendă simbolică? Poate...

Astăzi știm că ultrasunetele sunt unde sonore ce nu se aud, dar care pot să fie folosite.

Unele vibrații sunt periculoase. La trecerea unui pod suspendat, soldații nu mai merg în pas cadențat; un sistem de vibrații ar putea să se amplifice prin rezonanță până la ruperea armăturii podului.

Aceste cunoștințe vă permit să înțelegeți mai bine efectul vibrațiilor provocate de respirație.

b) *Lumina, razele, undele*

Dintre vibrațiile binefăcătoare, să amintim în primul rând lumina solară.

Ea se deplasează cu o viteză de 299.337 km/s; are o lungime de undă de 440 milimicrometri, în ritmul de 750 miliarde de vibrații pe secundă.

Lumina solară, dacă este dozată, întreține viața. În exces, arde, usucă.

Alte vibrații naturale sunt și ele salutare și tonifiante. Mișcările vântului și mării, fluxul apei curgătoare, presiunile ritmate ale mâinii masorului, mângâierile, intonațiile blânde ale vocii omenești sunt vibrații naturale care vindecă.

c) *Culorile*

Psihologii și fiziologii au studiat efectele culorilor asupra temperamentului, a dispoziției noastre.

Se știe că diferite culori absorb căldura, în timp ce altele o iradiază.

Razele infraroșii și ultraviolete sunt foarte periculoase pentru ochi.

S-a încercat, prin băi de lumină colorate, să se folosească acțiunea culorilor asupra ființelor vii. Lumina albastră este calmantă și anestezică; cea roșie excită; lumina verde este favorabilă vederii.

Flammarion nota faptul că într-un atelier cu geamuri roșii muncitorii se certau; geamurile au fost înlocuite cu unele albastre și s-a reinstalat calmul.

19

Pentru obținerea controlului asupra respirației (pranayama)

Am examinat și practicat până în prezent doar două moduri de a respira, care nu sunt încă pranayama propriu-zisă, sau controlul energiei vitale a respirației.

Ar fi fost inutil să începem controlul posibil al acestei energii fără ca, mai întâi, să ajungem la respirația naturală.

Primul dintre exercițiile respiratorii descrise, respirația profundă sau controlată (ujjayi), este cel mai important dintre toate, deoarece se impune în toate împrejurările vieții noastre, nu numai în timpul realizării posturilor, ci și în afara lor și chiar în locul lor.

În locul ședințelor?

Da, exact! Cel puțin când este vorba de pranayama respiratorie, care devine atunci un antrenament complet în sine.

Căci atenția practicantului nu trebuie să se disperseze asupra altor factori precum localizarea efortului articular sau organic specific posturilor, ci trebuie să se localizeze exclusiv asupra ritmului, timpilor de menținere a suflului și contracțiilor speciale, indispensabile, ceea ce este suficient ca să ne ocupe gândurile.

Până acum nu v-am indicat nici un timp de reținere cu plămânii plini sau goliți caracterizând pranayama (vezi cele patru faze respiratorii, cap. VI). Acum le vom aborda, cu cele câteva precauții care se impun.

Înainte de a începe, trebuie să examinăm și să precizăm câteva puncte. Mai întâi: când, unde și când.

Momentul și locul

Oricum, se înțelege de la sine că aceste exerciții respiratorii nu se execută decât după eliberarea intestinelor și vezicii, ca în cazul posturilor, subînțelegându-se că veți fi aproape cu stomacul gol, cel mult după o ceașcă de lichid – ceai, cafea sau suc de fructe –, dimineața sau înainte de cină.

Un yoghin practică pranayama de patru ori pe zi: înainte de răsăritul soarelui, la prânz, la apusul soarelui și la miezul nopții.

Vă amintim, încă o dată, că nefiind yoghini, acest ritm nu este recomandabil pentru voi, viața socială normală fiind incompatibilă cu o regulă foarte strictă.

Deci, pentru voi este suficientă dimineața sau seara, timp de zece-cincisprezece minute, în locul unei ședințe de asana sau în încheierea acesteia, timp de maximum cinci minute.

Regularitatea antrenamentului este importantă, pentru ca exercițiile să fie eficace. Nu sunt niște mijloace trecătoare,

destinate depășirii momentane a unor dificultăți, ci un antrenament în aceeași măsură ca posturile. De exemplu, pentru acestea, „reușita" lor de prima dată nu vă scutește să le exersați; la fel și în cazul respirației. În plus, aceste pranayama – căci sunt mai multe – trebuie să fie practicate într-o derulare periodică și nu toate în șir în aceeași zi.

Locul nu implică dificultăți majore: poate să fie același ca cel rezervat sau utilizat în timpul ședinței de posturi. Dacă puteți ține ferestrele deschise, în funcție de anotimp și poziționarea imobilului sau apartamentului, cu atât mai bine; dar nimic nu vă obligă să riscați contractarea unei pneumonii, nici să vă impuneți zgomotele străzii sub pretext că faceți yoga!

Atitudinea impusă

După ce am răspuns la întrebările când și unde, mai rămâne să răspundem la întrebarea „cum", adică condițiile cerute pentru practicare.

Postura

1. Deși e posibil să stați în picioare, este totuși preferabil să alegeți o poziție așezat sau în genunchi, cu condiția ca nici una dintre acestea să nu vă jeneze după câteva secunde și mai ales să puteți, pe toată durata exercițiului, să țineți *ceafa, spatele, și șalele pe aceeași linie*. Asta înseamnă că este preferabil să adoptați una dintre pozițiile așezat pe care vi le-am descris sau pe care le veți găsi în această carte, dar nu indispensabil. În cazul posibil în care nici una dintre aceste poziții nu vă convin, adică nu corespund criteriului de confort necesar, așezați-vă pe un scaun oarecare, dar nu vă sprijiniți de spetează, ca să țineți spatele drept.

2. După ce ați ales poziția, fața trebuie să fie cât mai relaxată. Nu încruntați sprâncenele și nu crispați buzele. Limba va fi pasivă, pentru ca saliva să nu umple gura în timpul respirației. Saliva nu va fi înghițită decât *expirând*.

Pieptul e bombat iar abdomenul, în poziție normală. Eventual, dacă asta vă permite să vă reculegeți mai bine, ochii pot să fie pe jumătate închiși.

Mâinile sunt așezate pe genunchi, mai puțin în cazul respirației alternate, când dreapta va servi la obturarea nărilor.

Nu încercați, în pofida esteticii gestului, să folosiți poziționarea deosebită a degetelor (arătătorul atinge degetul mare, celelalte trei degete fiind întinse). Această „mudra" sau pecete simbolică are doar o valoare pitorească, dacă nu suntem hinduși și nu are asupra noastră rezonanța specială pe care o are pentru un yoghin indian în virtutea credinței sale.

Este deci inutil să vă folosiți de ea, deoarece ar fi o maimuțăreală fără nici un efect.

În încheierea acestui paragraf despre poziția cuvenită și ca să fiți foarte convinși de necesitatea poziției drepte a spatelui, să remarcăm că în ordinea progresivă a celor opt etape din hatha-yoga, pranayama, în ciuda importanței sale, și poate datorită ei, ocupă locul patru.

Această ordine de prioritate are un motiv. Deoarece practicantul trebuie să domine bioenergia pranei și să o dirijeze de-a lungul coloanei vertebrale, este normal ca aceasta să constituie obiectul primei atenții, ca să-i corecteze sau să-i atenueze defectelor.

După cum ne spunea un indian: „Nu v-ar putea trece prin minte să urcați o cabină de ascensor într-o casă a scărilor care n-ar fi rectilinie. Or, cam asta cereți forței vitale situată la baza coloanei vertebrale, atâta timp cât nu ați pregătit-o să primească și să dirijeze această forță ascendentă".

Este doar un exemplu, care ne îndeamnă să ne îndreptăm spatele și, prin aceasta, să permitem organelor, plămânilor, inimii etc., să-și reia poziția naturală. Să nu ne așteptăm să atingem perfecțiunea căci, care dintre noi poate fi sigur că are o coloană atât de dreaptă după cum cere folosirea diferitelor pranayama?

Să fiți modești, foarte modești! Nu manevrăm această forță chiar atât de ușor, chiar dacă coloana vertebrală nu constituie un obstacol.

Să ne mulțumim să ne plasăm vertebrele, deci organele, într-o poziție corectată, potrivită unui bun efort organic, atâta tot.

Trebuie să stăpânim bine – în măsura în care ne-o permite propria natură – poziția vertebrelor și reacțiilor organice prin posturi, înainte de a aprofunda cu adevărat pranayama. Totuși, asta nu înseamnă că o persoană, al cărei spate ar fi iremediabil deformat, trebuie să-și piardă orice speranță, ci, dimpotrivă, trebuie să se străduiască să execute totul cât poate de bine.

În principiu, nici o pranayama nu trebuie să fie încercată fără sfaturile unui ghid calificat. Acest lucru este valabil, din fericire, mai ales pentru fazele superioare, căci este foarte greu, dacă nu imposibil să găsești un astfel de ghid, chiar și printre cei care cred că sunt calificați.

Încă o dată, să fim modești și să ne sprijinim pe rațiune, barieră limitativă, dar indispensabilă.

Orice exces sau manevră deformată repetate pot să fie mai mult păguboase decât favorabile. În schimb, o practică judicioasă poate realmente să ne modifice profund viața.

Apneele (Kumbhaka)

Ceea ce deosebește o respirație profundă și regulată de pranayama, sunt apneele și, în lipsa lor, lentoarea acestor două faze respiratorii ale inspirației și expirației.

Aceste apnee după inspirație sau expirație corespund cu o asimilare și o repartizare accentuată, un fel de supra-alimentație a individului.

Oricât de necesară ar fi această supraalimentație pentru noi, bieți subalimentați respiratori, nu trebuie să devină supraabundentă și, astfel, „intoxicantă".

Cum așa?

Să ne explicăm, dacă nu o dată pentru totdeauna, cel puțin ca să deschidem o discuție fructuoasă.

Reținerea suflului cu plămânii plini este nu numai normală, deoarece e posibilă, ci și necesară. Totuși, când devine *excesivă*, ceea ce urmărește yoghinul, ca să-și adoarmă gândirea discursivă asfixiindu-și creierul prin lipsa de oxigen, nu mai corespunde cu ceea ce căutăm noi, ea devine o autointoxicare favorabilă, desigur, meditației transcendente, dar prea puțin aptă să ne folosească în viața noastră activă.

Or, ce urmărim noi? Cu siguranță că nu o micșorare a gândirii, ci o acuitate a acesteia; deci, să ne limităm la perioada să-i zicem „alimentară", care tonifică celulele noastre cerebrale subalimentate prin respirația insuficientă, dar să nu ajungem la „ghiftuirea anemiantă".

Aceasta se exprimă prin regula dozajului rezonabil pe care îl presupune totdeauna hatha-yoga și pe care se pare că nu toți l-au înțeles, sau l-au uitat. În nici un caz, nu trebuie să forțați, ci să mergeți *până la capătul posibilității voastre actuale*; ceea ce se aplică posturilor, ca să se evite inconvenientele și să se obțină un maximum de avantaje, este valabil cu atât mai mult pentru exercițiile respiratorii.

Este absurd și periculos să vrei să atingi ritmurile recomandate sau expuse de autori, oricât de reputați ar fi, sub pretext că yoghinii practică, mica, mijlocia sau marea pranayama, adică apneea mergând de la șaisprezece secunde până la șaizeci de secunde, și chiar mai mult.

Chiar dacă îndepliniți condițiile *sine qua non* ale aptitudinii pentru aceste exerciții respiratorii, adică nu suferiți nici de

astmă, nici de emfizem, de nici o tulburare respiratorie sau circulatorie și nu aveți tuberculoză, *fiți prudenți.*

Nici o apnee cu plămânii plini nu trebuie să fie menținută mai mult decât o reținere ușoară și plăcută a răsuflării, dirijându-i periodic cadențele.

De exemplu: dacă inspirați și expirați fără greutate cât timp numărați lent până la șapte, iar între aceste două perioade nu puteți lăsa o perioadă de apnee de șapte, fără ca inspirația următoare să nu fie forțată, v-ați depășit posibilitățile.

Acest avertisment este, în general, cu atât mai puțin respectat cu cât rezultatele negative ale acestor experiențe nu se fac simțite decât pe termen lung. Maeștrii yoghini autentici au renunțat, nu fără motiv, să mai instruiască în privința apneelor cu plămânii plini, nu din cauza așa-zisei slăbiciuni pulmonare a occidentalilor, după cum am citit undeva, ceea ce este o afirmație ridicolă, ci pentru că regretabila noastră încăpățânare pentru competiție ar putea să ne altereze progresul.

Considerăm că am fost destul de clari, nu ca să vă neliniștim sau să vă interzicem aceste exerciții, ci să vă punem în fața propriei responsabilități în deplină cunoștință.

Înainte de a aborda respirația, trebuie să mai cunoaștem câteva precizări utile, îndeosebi contracțiile (bandhas), canalele prin care ar trece energia vitală (nadi) și centrii nervoși (chakra), zone regulatoare de energie.

Canalele și centrii de energie vitală (nadi și chakre)

Știm că:

HA înseamnă forța masculină sau soarele

THA înseamnă forța feminină sau luna.

După spusele yoghinilor, aceste două forțe sunt canalizate de două feluri de tuburi subtile, neavând realitate organică.

Aceste două canale, care se numesc *ida*, pentru forța masculină, și *pingala*, pentru forța feminină, se întretaie în jurul unui al treilea, *susumma*, format de coloana vertebrală și ajungând unul (ida) în nara dreaptă, iar celălalt (pingala) în nara stângă. De aici importanța pentru yoghini a respirației pe nas, care depășește simpla motivație igienică a încălzirii și filtrării aerului, pe care noi o considerăm suficientă.

Această forță energetică, cu polarități complementare, pornește dintr-un punct al corpului situat în regiunea pelviană, deasupra anusului. Acest punct, primul dintre cei șapte centri (chakra) sau plexus, loc de intersectare a celor două canale, se numește „muladhara chakra". Mula înseamnă bază, rădăcină, sursă; adhara, înseamnă parte vitală. Al doilea centru, svadhistana, este situat deasupra organelor genitale. Sva: forța vitală; adhistana: locuință, reședință.

Al treilea centru este, manipura, localizat în ombilic, de unde și numele de manipura (ombilic).

Al patrulea centru este anahata, situat în regiunea cardiacă (anahata: inimă).

Al cincilea centru este visuddha, situat în regiunea faringeană (visuddha: pur).

Al șaselea centru este ajna, situat între ochi (ajna: post de comandă).

În sfârșit, al șaptelea centru, sahasrara, numit după lotusul cu o mie de petele, este situat în creștetul capului.

Unii yoghini mai amintesc și alți trei centri:

Mana (spirit), surya (soare), situați între ombilic și inimă; și lalata (frunte), situat deasupra liniei limitată de păr.

Aceste chakre sau centri, cuvântul însemnând exact roată..., ar corespunde cu glandele endocrine din apropierea localizării lor.

Părerile, nici chiar ale yoghinilor, nu sunt toate identice în privința acestor corespondențe. Le vom enumera totuși, ca să fiți informați.

Primul și al doilea centru ar corespunde cu întreg sistemul glandular genital, de unde și importanța lor datorită rolului sacru al procreației și a factorului de tinerețe și de vitalitate pe care aceste glande și secrețiile lor le reprezintă în funcționarea corpului. Din toate timpurile și în toate țările, și chiar în medicină, s-a considerat totdeauna că acești hormoni – sau secreție – concretizează forța, sănătatea, tinerețea.

Al treilea ar corespunde cu stomacul, splina, ficatul și pancreasul.

Al patrulea ar corespunde cu inima și cu circulația sângelui.

Al cincilea ar corespunde cu glandele tiroide și paratiroide.

Al șaselea, al șaptelea și chiar al optulea (lalăta), ar putea să dirijeze creierul, hipofiza și epifiza, în timp ce celelalte două suplimentare, mana și surya, ar corespunde suprarenalelor.

Controlul voluntar al acestor centri, control urmărit de yoghin, i-ar conferi dominația asupra funcționării întregului organism, ba chiar i-ar procura faimoasele puteri psihice corespunzătoare cu fiecare dintre acești centri, de la tinerețe veșnică la invizibilitate, indestructibilitate, transformarea metalelor, clarviziunea etc.

Deși foarte seducătoare, obținerea acestor puteri magice depășește scopurile mai modeste pe care ni le-am fixat. Totuși, toate depind de trezirea acestei forțe vitale, reprezentată simbolic printr-un șarpe încolăcit (kundalini), situat în chakra de bază. Când această energie este trezită de diferitele exerciții din cele opt etape yoga, ea urcă de-a lungul coloanei vertebrale până în vârful capului, atunci realizându-se legătura între materie și spirit, fiind atinsă ultima etapă, samadhi.

După cum presupuneți, suntem departe de așa ceva. De altfel, după propriile lor mărturisiri, yoghinii ajung în acest stadiu foarte rar și după mulți ani de disciplină.

Atunci, de ce v-am explicat toate acestea?

Mai întâi pentru că este interesant să fiți informați cât mai precis cu putință, și apoi pentru că justifică unele prescripții, care altfel ar părea lipsite de interes sau de neînțeles, îndeosebi bandha sau contractările.

Cele trei contractări fundamentale (tria bandha)

I. CONTRACTAREA REȚELEI

O cunoaștem pe cea zisă a rețelei (arterele gâtului) sau jalandhara, adică presiunea bărbiei în scobitura gâtului. Această presiune are maximum de efect în postura corpului întreg (A 14) și trebuie să însoțească exercițiile respiratorii în fiecare dintre fazele lor, inspirație, apnee, expirație.

De ce? Pur și simplu pentru că această contracție are drept scop regularizarea trecerii sângelui care vine de la inimă și funcționarea glandelor gâtului. Ea implică chakra visuddha, rezervată zonei faringiene sau tiroidiene. Această contracție, după cum spun yoghinii, are drept scop reducerea presiunii provocate de tensiunea respiratorie, care ar fi prea puternică dacă am neglija-o.

II. CONTRACTAREA DE BAZĂ (*mula bandha*)

Cuvântul mula înseamnă rădăcină, sursă, cauză, bază, deoarece această contracție implică baza corpului, adică perineul sau regiunea situată între anus și sex, adică muladhara chakra.

Se execută trăgând spre interiorul corpului partea perineală, cu alte cuvinte, contractând anusul.

Se consideră, poate nu chiar exagerat, că favorizează o tinerețe veșnică când este practicată în mod constant. Ea este folosită de mulți maeștri yoghini în timpul reținerii respirației cu plămânii plini și de alții, îndeosebi Krishnamacharya, în timpul reținerii respirației cu plămânii goliți.

Ne-am raliat și noi acestei ultime concepții, deoarece când este vorba să blochezi, deci să contracți (+), asta merge mână în mână cu o destindere (-), deci respirația și reținerea ei. În plus, după cum am recomandat, nu trebuie în nici un caz, cel puțin în ceea ce privește pranayama, să rețineți respirația dincolo de senzația plăcută. Or, folosită după inspirație, ea ar tinde să ducă la încălcarea acestei reguli.

În sfârșit, această contracție poate să fie executată în postura în picioare (A 25), în postura corpului întreg (A 14), în postura capului și în postura întinderii posterioare (A 12), ca să li se accentueze efectele. Or, deoarece nici o reținere a respirației cu plămânii plini nu trebuie să se facă în timpul posturilor, este deci vorba de faza de expirație finală, care poate să fie menținută fără riscuri sau inconveniente.

III. CONTRACTAREA ABDOMENULUI (*uddiyana bandha*)

Această contractare se consideră că trezește, că face să urce forța vitală (kundalini) pe coloana vertebrală. Ar fi cea mai importantă dintre toate contractările. Ea se situează totdeauna după expirație, în timpul unei apnee cu plămânii goliți.

Descrierea ei fiind destul de delicată, vă oferim mai jos detaliile.

1. *Pregătire*

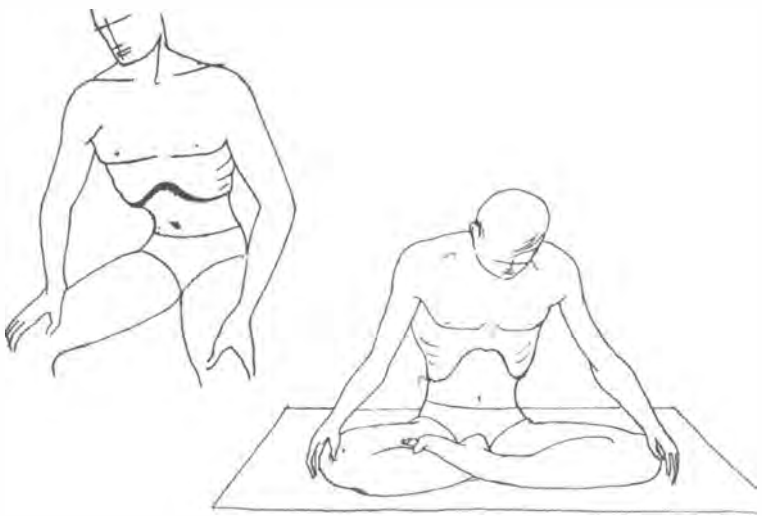
În picioare – picioarele depărtate la 30-50 cm – înclinați-vă ușor în față, îndoind puțin genunchii, plasați mâinile pe coapse, cu degetele spre interior; coatele sunt îndoite. Bărbia în piept (jalandhara).

2. *Efectuare*

După ce inspirați profund *umflând abdomenul și fără să emiteți sunetul gutural* al respirației controlate, expirați repede profund.

3. *Menținere*

Nu mai respirați, rămâneți cu plămânii goliți și faceți o *falsă* inspirație, depărtând coastele, dar *fără să trageți aer*. Retrageți mușchii abdominali în sus, până când se vede un gol sub arcurile costale. În felul acesta, prin creșterea capacității cavității toracice, epigastrul este complet supt. Mâinile le apăsăm pe coapse, ca și cum ne-am sprijini pe ele. Rămânem trei-cinci secunde în apnee.



Lăsați ușor în jos coastele ridicate și inspirați normal, relaxând abdomenul, expirați iar profund. Repetați exercițiul de două-trei ori (bărbia o țineți tot timpul în piept).

Sfârșit
Îndreptați-vă, inspirând profund, lent, fără efort.

Notă.
Deși am indicat pentru această contractare poziția în picioare, ea se poate face și în poziția așezat.

Dificultăți
După ce expirăm, avem tendința să lăsăm abdomenul contractat. Trebuie neapărat ca abdomenul să fie moale. Controlați-vă cu o mână. Eventual, după expirare, strângeți-vă de nări în timpul falsei inspirații, ca să nu trageți aer. Nu vă forțați talentul, rămâneți în apnee doar câteva secunde, și repetați totul de trei-patru ori. Antrenamentul progresiv constă în a crește, fără exagerare, durata apneei.

Contraindicații
Orice iritare sau criză acută a organelor abdominale interzice acest exercițiu; la fel, orice jenă sau durere pe care ar provoca-o. În cazul în care această jenă ar recidiva, consultați medicul: poate să fie semnalată astfel o apendicită, o aderență sau oricare altă tulburare (hepatică sau stomacală). În schimb, coborârea unor organe (ptoză), nu constituie contraindicație.

Avantaje
Această contractare este unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care ni le fac yoghinii. Nu numai datorită trezirii forței vitale – trezire ipotetică, care ar rezulta în urma acțiunii asupra chakrelor ombilicului și inimii –, ci și masajului profund al viscerelor, de unde posibilitatea de a remedia constipația, precum și repoziționarea organelor lăsate în jos.

Acțiunea asupra echilibrului neuro-vegetativ este probabil importantă.

Se înțelege de la sine că acest exercițiu, dacă poate să încheie o ședință de hatha-yoga, trebuie să figureze în „ritul" nostru zilnic de igienă matinală, dar nu va fi practicat niciodată după ce ne-am alimentat.

Acum cunoașteți cele trei contractări fundamentale, care vă permit să abordați pranayama.

În afara ședințelor respiratorii, despre care vom vorbi, contractarea de bază (mula) și contractarea abdominală (uddiyana) se folosesc după dorință, prima de fiecare dată când doriți, în cursul zilei, a doua, dimineața în timpul toaletei, chiar dacă nu faceți și alte exerciții.

20

Principalele pranayama și modul lor de folosire

Există o varietate destul de derutantă de exerciții respiratorii, fie pentru că maeștrii instructori au modificat una dintre faze, fie pentru că inițierea primită sau transmisă se supunea unor anumite reguli deosebite sau răspundea unor necesități personale, precise, dar neexplicite. La fel stau lucrurile și cu posturile.

Ca să nu ne aventurăm mai departe decât e nevoie și după cum facem și în cazul posturilor, vă vom descrie cele mai importante dintre aceste exerciții, celelalte pe care le veți putea găsi în alte lucrări vor fi minore, complementare, și de o mai mică valoare.

Respirația profundă (ujjayi)

Acum cunoașteți bine această respirație primordială, unul dintre avantajele ei fiind acela că poate fi folosită în oricare moment al zilei, în orice poziție: așezat, în genunchi, în picioare, mergând sau culcat. Este singura care îndeplinește aceste condiții, împreună cu altele două, despre care vom vorbi mai departe.

Tot ce mai putem adăuga în legătură cu această respirație se referă la timpii de oprire ai respirației, cu plămânii plini și plămânii goliți, asociați contractărilor.

La sfârșitul ședinței de asana, sau în locul acestei ședințe, iată mai jos cum trebuie procedat.

Așezat

Luați o poziție la alegere. Eventual, după ce ridicați trunchiul cu un suport oarecare (pernă, cuvertură îndoită, carte, taburet), ca să nu simțiți nici o tensiune neplăcută și insuportabilă în genunchi, coapse sau șolduri.

Căutând bine centrul de greutate localizat în bazin, corectați-vă poziția dorsală cum puteți mai bine. Dacă aveți picioarele încrucișate, nu ezitați să vă arcuiți.

Dacă sunteți în genunchi, aveți grijă să nu vă arcuiți. Plimbați una dintre mâini de-a lungul spatelui, ca să vă dați seama de poziția bună a acestuia.

Relaxați umerii, puneți mâinile pe genunchi. Puneți bărbia în piept și mențineți această contractare (rețea) pe toată durata exercițiului.

a) *Reglați-vă răsuflarea* numărând în gând timpul care vă trebuie ca să inspirați și să expirați. Reduceți sau măriți durata perioadelor respiratorii, astfel încât inspirația să fie la fel de lungă sau scurtă ca și expirația. *Nu uitați să emiteți sunetul gutural.*

b) După ce inspirați așa cum v-ați obișnuit, așteptați să simțiți nevoia să expirați, fără exagerare, și expirați după același ritm ca inspirația. Apoi, după această expirație, așteptați să simțiți nevoia să inspirați, și repetați exercițiul.

Reglați-vă respirația, adică găsiți ritmul exact, astfel încât nici o tensiune sau gâfâială să nu vă modifice cadența.

c) După ce v-ați dozat astfel „tempoul" respirator, după fiecare *expirație*, contractați regiunea perineală (bază) și ridicați coastele (abdominală) și mențineți apneea cu plămânii goliți cu cele trei contractări.

Prima dată, adică aproximativ timp de o lună, dacă vă antrenați zilnic timp de trei-cinci minute, după posturi, nu rețineți respirația cu plămânii goliți sau plini decât de *zece ori*.

După aceste zece ori, adoptați respirația profundă atâta timp cât considerați necesar, fără apnee.

După fiecare dintre ședințele respiratorii, întindeți-vă pe spate timp de unu-două minute, sau mai mult, cu respirație naturală abdominală.

Dacă ședința este mai lungă decât cea cu care se încheie posturile, în locul acestora, de exemplu, faceți zece respirații cu apnee. Opriți-vă și practicați respirația de curățare (kapala bhati), pe care o vom studia acum, apoi reîncepeți o serie de zece respirații, și așa mai departe de trei ori.

Mai adăugați zilnic o apnee, după prima lună de antrenament, dar nu încercați să creșteți *durata* acestor apnee. Respectați permanent regula *agrementului*.

Respirația de curățare (kapala bhati)

Aceasta nu este o pranayama, ci o „kriya", adică un „procedeu" special de curățare a căilor respiratorii (kapala înseamnă craniu; bhati înseamnă lumină, limpezire).

1. *Pregătire*

Vă aflați în poziția așezat sau în picioare, pe care vă sprijiniți cu fermitate. De data aceasta este vorba de o respirație *exclusiv abdominală*, pieptul și coastele nu se mai mișcă precum în cazul respirației profunde iar trecerea aerului nu mai este simțită în partea inferioară a gâtului, dar se menține contractarea rețelei.

2. *Efectuare*

Expirați rapid și viguros pe nas, contractând puternic mușchii abdominali. Nu vă țineți răsuflarea, relaxați contractarea abdominală ca să inspirați și să expirați din nou viguros. Repetați de trei ori această respirație forțată.

În fond, este vorba de o inspirație pasivă și neprofundă.

Avantaje și folosire

Acest exercițiu nu numai că ventilează profund plămânii, dar realizează și un masaj tonifiant al musculaturii și organelor abdominale și degajează căile respiratorii nas și gât, întreținându-le curățenia. Permite decongestionarea nasului la începutul unui guturai sau al unei gripe.

Acest exercițiu se inserează între feluritele pranayama și ar putea fi de un real folos înotătorilor și celor care pescuiesc sub apă, precum și fumătorilor pentru dezintoxicarea lor.

Respirația foale (bhastrika pranayama)

Înlocuind respirația de curățare de mai sus și fiind și mai completă, această respirație se numește astfel datorită zgomotului de foale (bhastrika) care se aude în timpul practicării ei.

Pregătire

Sunteți așezați sau în picioare, ca în cazul respirației precedente.

Și în acest caz este vorba de o respirație abdominală, deși unii yoghini impun executarea ei prin respirație toracică. Bărbia e tot în piept și zgomotul gutural e suprimat.

Efectuare

Inspirați și expirați rapid și profund, umflând și dezumflând abdomenul, fără să rețineți respirația între ele. Practicați cinci-șase respirații de acest fel, inspirați lent și profund ca în cazul respirației profunde (ujjayi).

Rețineți respirația cât timp numărați lent până la trei și expirați lent și profund, ca în cazul respirației profunde, reluând, în aceste două faze, zgomotul gutural.

Repetați „foalele" timp de cinci-șase respirații și continuați cu una-două respirații controlate profunde.

Repetați încă o dată seria „foale".

Încheiați cu respirația controlată și întindeți-vă pe spate; decontractați-vă respirând natural.

Avantaje și precauții

Avantajele sunt aceleași ca în cazul respirației precedente. Semnalăm faptul că acest gen de respirație este categoric contraindicat cardiacilor și epilepticilor. Aceștia din urmă ar putea să-și provoace o criză. Dacă simțiți o amețeală, nu vă îngrijorați, inspirați imediat profund cinci-șase secunde, și vă trece. Această amețeală indică faptul că ați fost prea alcalinizați pe moment.

Variantă mai energică a respirației foale

Se efectuează inspirând și expirând de câteva ori pe aceeași nară, cealaltă fiind astupată.

Astupați-vă nara stângă, apăsând cu două degete de la mâna dreaptă peretele nazal. Inspirați și expirați de cinci-zece ori pe nara dreaptă, rapid, cu abdomenul.

Astupați nara dreaptă cu arătătorul mâinii drepte apăsând peretele nazal. Inspirați și expirați pe nara stângă de cinci-zece ori, apoi respirați amplu, calm, de trei-patru ori (respirație controlată pe ambele nări).

Repetați ciclul pentru fiecare nară de trei ori, practicând respirația controlată între timp și culcați-vă pe spate.

În afară de respirația controlată profundă ujjayi și de respirația foale, yoghinii ne recomandă alte două respirații importante.

Respirația penetrării solare (surya bhedana pranayama)

Numele ciudat al acestei respirații provine din faptul că se face pe nara dreaptă, pe unde trece curentul pozitiv solar, pingala, după cum am văzut în capitolul precedent. Surya înseamnă soare și bhedana evocă ideea de trecere prin, penetrare.

1. *Pregătire*

De data aceasta, poziția este în mod obligatoriu șezând sau în genunchi, în una dintre posturile pe care le preferați. Restul posturii este întru totul conform cu detaliile respirației controlate ujjayi, inclusiv bărbia în piept, dar fără zgomotul gutural, care va fi înlocuit cu șuieratul nării prin care se inspiră și se expiră.

2. *Poziția degetelor*

Ajutându-vă cu mâna stângă, îndoiți lipite de palmă arătătorul și mijlociul mâinii drepte. Degetul mare și ultimele două degete, adică inelar și degetul mic servind drept cleștișor.

Plasați vârful degetului mare de la mâna dreaptă deasupra peretelui lateral al nasului, exact la limita osului nazal. Degetul mic și inelarul se plasează deasupra peretelui exterior al nării stângi, la limita osului nazal.

3. *Efectuare*

Cu vârful degetului mic și al inelarului, închideți complet nara stângă.

Cu vârful degetului mare de la mâna dreaptă *apăsați* ușor pe nara dreaptă, nu destul ca să o astupați, dar suficient ca să reduceți trecerea aerului (ceea ce înlocuiește respirația pe gură).

a) Inspirați lent și complet pe *nara dreaptă*, controlând deschiderea acestei nări.

b) Strângeți cele două nări cu cele trei degete și țineți-vă răsuflarea *fără efort* (trei-cinci secunde).

c) Continuați să obstruați complet nara dreaptă cu degetul mare, deschideți parțial nara stângă, slăbind puțin apăsarea celor două degete, și respirați lent și profund la fel de mult timp cât ați inspirat.

d) Rețineți respirația cu plămânii goliți *fără efort*, contractând perineul (contractarea de bază) și abdomenul (contractarea abdominală).

e) Inspirați din nou pe nara dreaptă, tot ușor strânsă, blocând complet nara stângă, rețineți respirația etc.

Continuați astfel fără efort și fără tensiune, timp de trei-cinci minute, sau mai mult. Se impune mențiunea ca nici un moment să nu fiți obligați să *inspirați sau să expirați mai repede*, ceea ce ar indica un efort ce nu trebuie în nici un caz să continue.

Pe toată durata acestei respirații, inspiră numai *nara dreaptă*, cealaltă nară doar expiră.

Concentrare

Fixați-vă gândurile asupra regularității duratei celor două perioade respiratorii.

Dificultăți

Degetele îndoite sunt decontractate și asta nu este totdeauna ușor. În acest caz, puteți să întindeți cele trei degete de la mijloc pe nas, și numai degetul mic și degetul mare vor astupa nările total; sau în parte, alternativ.

La început vă va fi greu să echilibrați non-efortul între o respirație amplă și calmă și apnee. Nu vă enervați, insistați, nu calculați timpii de apnee și, astfel, nu veți fi tentați să-i măriți.

Avantaje

Prin restricționarea trecerii aerului, plămânii se umplu mai profund și depun un efort mai mare decât în cazul primei respirații controlate. Această respirație tonifică nervii prin curentul pozitiv puternic pe care îl folosește. Nu practicați seara, e posibil să adormiți greu, cu excepția cazului în care trebuie să lucrați până târziu.

Dimineața, la trezire, ar fi momentul ideal.

Avertisment

PERSOANELE CARE SUFERĂ DE **HIPERTENSIUNE** SAU DE TULBURĂRI CARDIACE NU **VOR PRACTICA** APNEEA.

Respirația de purificare a canalelor (nadi sodhana)

Am întâlnit cuvântul nadi în capitolul precedent, reprezentând canale nervoase sau linii directoare de curent pozitiv sau negativ. Sodhana înseamnă purificare, curățare. Prin această respirație, ne propunem o purificare a rețelelor noastre nervoase.

Pregătire

Diferența față de respirația precedentă constă în faptul că inspirația se face alternativ pe nara dreaptă *și* nara stângă, la fel și expirația.

Postura, absența respirației guturale, poziția bărbiei și degetelor sunt identice.

Efectuare

Expirați pe nara dreaptă, ușor *astupată de degetul mare*. *Inspirați* pe nara *dreaptă* o durată pe care o calculați, apoi expirați pe nara stângă aceeași durată de timp. Inspirați pe nara stângă, expirați pe nara dreaptă, inspirați pe nara dreaptă, expirați pe nara stângă, inspirați pe nara stângă etc.

Țineți permanent astupată ușor fiecare nară, atât la inspirație cât și la expirație. Această închidere ușoară a nărilor trebuie să fie dozată în funcție de starea căilor respiratorii. Dacă una dintre nări este deja parțial astupată de o deviație, nu o astupați și mai mult, căci nu veți mai putea respira. Totul este o problemă de dozare.

Apnee

Formulăm aceleași rezerve ca în cazul oricărui exercițiu respirator: tensiunea arterială excesivă interzice apneele cu plămânii plini; tensiunea prea mică constituie o contraindicație pentru apneele cu plămânii goliți.

La urma urmelor și din moment ce asta nu modifică cadența egală a inspirației și expirației, puteți reține respirația între fiecare fază ca în cazul celorlalte exerciții. Timpul de reținere a respirației cu plămânii goliți indicat de contractările de bază și abdominală.

Avantaje

Purificarea și tonificarea reacțiilor nervoase fără să enerveze; echilibru mental mai bun.

Întrerupem aici descrierea exercițiilor respiratorii. Există altele mai puțin importante și mai ales cu cadențe diferite, timpi de apnee calculată după coeficienți deosebiți. Pot să fie interesante în unele cazuri, dar trebuie manevrate cu mare abilitate și ies din cadrul acestei lucrări.

O ședință de pranayama

Probabil că v-ați dat seama că acordăm respirației controlate ujjayi un loc deosebit. Este, experimental, cea mai completă, mai ușoară și mai eficace dintre diferitele pranayama. Ne putem limita, fără regrete, la aceasta, completată cu respirația foale sau de curățare, dar pentru că am descris și altele, ne putem folosi foarte bine și de ele.

Oricum, respirația controlată va rămâne scheletul de susținere al tuturor celorlalte.

Începeți cu această respirație, cu sau fără apnee, completată de respirația foale sau de curățare.

Practicați timp de cinci-zece minute, în funcție de timpul de care dispuneți și... *de oboseală*, semnal imediat de întrerupere.

Apoi, într-o zi, faceți zece respirații de penetrare solară.

A doua zi: respirație foale, urmată de respirație controlată, totul timp de cinci-zece minute.

A treia zi: respirație de purificare a canalelor cu sau fără apnee.

Notă

Deși am indicat apneele, pentru că au utilitatea lor, vrem să subliniem faptul că, personal, preferăm în toate cazurile respirații lungi în cele două sensuri, care au, prin lentoarea lor, efecte identice și nu prezintă nici un pericol sau risc pentru nimeni.

21

Yoga și longevitatea

Tinerețea este totdeauna caracterizată printr-un fel de prodigalitate, un mod de a împrăștia bogățiile și plăcerile, care seamănă deseori cu o risipă.

Tinerii se cred, se știu rareori fericiți. Tumultul dorințelor, aspirațiile conctradictorii, eforturile necesare pentru a se adapta, a se impune într-o lume unde adulții controlează totul, accentuează „dificultatea de a trăi" pe care o încerci la douăzeci de ani.

Fericirea va deveni mai târziu apreciată, necesară, posibilă și parcă la îndemână. Când a ajuns la patruzeci de ani, omul are în urma lui un trecut, succese, încercări de tot felul, eșecuri. A învățat să se cunoască cât de cât și să-și folosească capacitățile. Și-a construit viața mai mult sau mai puțin bine.

Maturitatea este vârsta plăcerilor mai rafinate și mai alese decât plăcerile de ocazie ale tinerilor.

Bărbatul și femeia la patruzeci de ani sunt siguri de ei înșiși, încrezători în ascendentul pe care îl exercită cu ușurință asupra celorlalți. Mai filozofi și mai fără iluzii, sunt mai toleranți și mult mai indulgenți față de propriile slăbiciuni și ale altora. Intransigența pasionată a tinereții și cinismul agresiv care o însoțește deseori, lasă locul unei disponibilități pentru acțiuni și reflecții îndreptate spre exterior.

La patruzeci de ani descoperi fericirea de a te dezinteresa puțin de tine și de a te interesa mai mult de o mie de lucruri noi.

Dar vârsta maturității constituie pragul îmbătrânirii. Tânărul are tot timpul la dispoziție, dar omul matur știe că timpul trece...

În mod insidios, procesul de deteriorare a început și tonusul scade, suplețea este mai redusă, reflexele au devenit mai nesigure; apare primul fir de păr alb, primul rid, faci burtă...

Angoasa îmbătrânirii este o povară grea. Credem că această povară este inutilă și vă invităm să nu vă „încărcați" cu ea.

În secolul al XIX-lea, de la treizeci-treizeci și cinci de ani treceai în categoria oamenilor în vârstă. Tranziția era bruscă: oamenii se îmbrăcau în haine închise la culoare, luau un aer grav și afectat, se prefăceau că au devenit înțelepți și că au renunțat la dorința de a mai plăcea, sau, și mai rău, se resemnau cu gândul că nu mai sunt în stare să inspire dragoste.

Astăzi, ai vârsta pe care o au arterele tale, ceea ce înseamnă că cel care reușește să-și mențină în condiții bune sănătatea și agilitatea – care sunt proprii tinerilor – simte că are dreptul să facă parte din lumea tinerilor, drept care i se și recunoaște.

Tinerețea durează mai mult timp pentru cei care știu să-și menajeze capitalul de sănătate de care dispun.

Multe dintre inconveniente, pe care le credem inevitabile, nu sunt procese naturale, ci consecințe ale vieții nesănătoase, sedentare pe care o ducem.

Practica yoga nu va întoarce timpul înapoi, dar veți reuși să prelungiți considerabil perioada fecundă și productivă a vieții voastre, să vă păstrați forța și sănătatea la vârsta cea mai avansată, să îmbătrâniți cu seninătate și demnitate.

Glandele endocrine joacă un rol esențial în echilibrul sănătății noastre. De ele depind suplețea articulațiilor, vaselor sanguine și ansamblul funcțiilor noastre organice.

Yoga poate să vă ferească să *îmbătrâniți urât*. Veți putea să treceți, fără bruschețe, de la o vârstă a vieții la alta, evitând infirmitățile, durerile și majoritatea tulburărilor, despre care se crede în mod greșit că sunt o consecință a îmbătrânirii.

Viața prezintă un ciclu de perioade succesive, fiecare dintre ele având un ritm de activitate și o orientare a ființei cu totul diferite.

Yoga vă face în stare să trăiți deplin fiecare dintre aceste „anotimpuri" ale existenței voastre.

Yoga este o căutare a fericirii, prin folosirea deplină a posibilităților noastre și renunțarea la poverile inutile. În fiecare etapă a vieții, organismul ne pune la dispoziție forțe în acord cu nevoile noastre.

Încetinirea pe care vârsta o impune activității fizice este naturală și nu trebuie să ne îngrijoreze, ci să fie respectată. Omul în vârstă are disponibilități de recuperare mai mici decât omul tânăr și acțiunea lui trebuie să fie mult mai moderată.

Antrenamentul intelectual asigură o mare longevitate a gândirii și a puterilor spirituale. În această privință putem vorbi de superioritatea bătrânului, a cărui meditație beneficiază de experiența unei vieți.

Obișnuințele pe care vi le conferă yoga sunt adevărate secrete de tinerețe.

Meditația și antrenamentul la o disciplină de concentrare a atenției, repausul emoțional duc la seninătate, la pace interioară.

Obișnuința de a elimina elementele negative, ca să facem loc forțelor pozitive, dezvoltă un optimism care este o armă de neînlocuit în bătălia vieții.

Exercițiile de contractare musculară și de decontractare, exercițiile de respirație, precum și practicarea asanelor, întrețin toate aceste funcții vitale într-o dispoziție armonioasă.

Asanele au o acțiune salutară asupra sistemului glandular.

Glandele endocrine joacă un rol complex în economia organismului. Veți înțelege mai bine rolul pe care îl joacă asanele față de echilibrul glandular dacă trecem în revistă câteva dintre aceste glande.

Hipofiza, sau glanda pituitară, este prima în virtutea rolului ei primordial. Situată la baza creierului, ea secretă hormoni care reglează creșterea, procesele de dezintoxicare și de reproducere. O carență hipofizară se manifestă prin lene, atonie musculară și obezitate.

De hipofiză depinde asimilarea zahărului, îmbolnăvirea ei putând să ducă la diabet. Hipofiza acționează asupra activității sexuale și are influență asupra echilibrului psihic. Tulburările de hipofiză duc la dereglări de personalitate.

Epifiza, sau glanda pineală, este dirijorul funcțiilor organice. După orientali, ea este sediul unui al șaselea simț. Epifiza este situată în mijlocul capului.

Tiroida este situată la baza gâtului. De tiroidă și de hormonul secretat de ea (tiroxină) depinde activitatea sau încetinirea oxidării rezervelor noastre. Metabolismul, adică ansamblul transformărilor chimice care au loc în corp, este regularizat de glanda tiroidă.

Hipotiroidianul este inert, nepăsător, gras. Hipertiroidianul este nervos, agitat, hipertensiv.

Un anumit dezechilibru tiroidian se manifestă uneori la femei, la vârsta critică. Apare celulita, ca urmare a retenției apei în țesuturi. În mod normal, această deficiență este provizorie.

Tiroida are o importanță considerabilă, atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere mental. Vecina ei, paratiroida, controlează repartizarea fosforului și calciului în organism, de care depinde echilibrul nervos și rezistența la stresul emoțional.

Timusul reglează formarea osoasă, creșterea scheletului. Gigantismul și nanismul sunt rezultate ale proastei funcționări a timusului.

Insulele lui Langerhans, situate în pancreas, produc insulina care reglează utilizarea zahărului. Funcționarea acestor glande este cu ușurință perturbată de șocurile emoționale sau de stările depresive.

Capsulele suprarenale (situate deasupra rinichilor) produc adrenalina.

Stimularea suprarenalelor de către o emoție foarte puternică (teama, furia), accelerează secreția de adrenalină, care ajunge în cantitate mare în sânge. Urmarea o constituie unele fenomene dezordonate: bătăi de inimă, transpirație, greață, tulburări vizuale.

Obișnuința vieții în societate ne-a făcut în stare să ne depășim emoțiile sau angoasa, astfel încât să nu lăsăm să se vadă nimic. Reușim să ne păstrăm calmul, o nepăsare aparentă. Stimularea suprarenalelor, din cauza emoției resimțite, este cu atât mai intensă cu cât manifestările exterioare ale fricii sau furiei sunt reprimate. Deoarece lipsește posibilitatea normală a unei descărcări musculare, impulsul la violență este deviat în organism, unde provoacă tulburări. Multe suferințe – mari și mici – sunt provocate de această reprimare a emoțiilor. Medicina psihosomatică se străduiește să le înțeleagă și să le trateze. De multe ori, o adevărată reeducare a capacității de exprimare este necesară și posibilă.

O mai bună cunoaștere de sine, pe care o oferă practicarea și aprofundarea metodei yoga, ne face mai apți să ne dominăm emoțiile, simțindu-le în mod conștient.

Glandele sexuale (ovarele la femeie, testiculele la bărbat) au o importanță bine cunoscută și influențează întreaga personalitate.

Unele ființe radiază căldură, au o „prezență", o artă de a atrage simpatia, care nu sunt nici mai mult, nici mai puțin decât o activitate naturală a funcționării hormonale a glandelor sexuale.

Cei cu deficiențe glandulare sunt deseori zgârciți, rezervați, timorați și închiși în ei înșiși.

Aceste caracteristici ale personalității, în raport cu carența sau armonia funcțiilor glandulare, nu ar putea să explice întreg comportamentul omului. Depindem de o infinitate de condiții interioare și exterioare. Dar echilibrul glandular este un atu puternic pe drumul căutării fericirii.

Exercițiile de yoga au o acțiune profundă asupra glandelor endocrine, pe care le stimulează în mod natural, fără să le hiperactiveze.

Să nu vă așteptați ca asanele să vindece tulburările pe care le puteți avea. Antrenamentul obișnuit va reface echilibrul natural și vă va înmulți disponibilitățile fizice și mentale. Nu neglijați totuși să vă tratați la medic bolile de care suferiți.

Una dintre condițiile dinamismului vital este adeziunea gândirii, acordul interior al afectivității cu elanul care ne împinge să trăim.

Îndreptați-vă gândurile spre speranță, bunăvoință, imaginați-vă numai lucruri frumoase și fericite; potențialul vostru se va ameliora și veți evolua fără efort spre realizări.

O dată cu vârsta, trebuie să știți să vă moderați risipa de energie, să vă reduceți hrana, să evitați oboseala și surmenajul. În schimb, activitatea va rămâne intactă și veți dispune, pentru mulți ani, de toate capacitățile în deplină sănătate.

22

O serie rapidă pentru oameni grăbiți

Salutul soarelui
(*suryanamaskara*)

Namaskar înseamnă salut în sanscrită și este gestul pe care poate că l-ați remarcat, cu mâinile împreunate, degetele întinse, urarea făcută amabil și implicit de interlocutor de a fi în pace cu noi înșine și cu el, asemenea acordului între cele două principii – pozitiv (mâna dreaptă) și negativ (mâna stângă) – reunite.

În ceea ce privește Surya, soarele, să nu vă temeți că este un gest de adorare păgân față de astrul zilei. El indică direcția

în care trebuie să ne așezăm, ca să beneficiem de forța și de lumina razelor solare, în același timp cu concentrarea gândurilor asupra focarului strălucitor care luminează lumea, imagine doar aproximativă a Luminii divine, de care fiecare om încearcă să se apropie conștient sau nu. Cuvintele divinitate, divin, provin, din punct de vedere etimologic, din rădăcina *diva*, care înseamnă „lumină".

Acestea fiind zise, putem spune că este vorba, mult mai prozaic, de un exercițiu care cere un maximum de flexiune și de extensie a coloanei vertebrale, comparabil cu întinderile pisicii sau ale câinelui care, mai natural decât noi, nu neglijează să-și mobilizeze vertebrele, cât mai des posibil, în detrimentul eventual al covorului sau pernelor noastre, dar spre marele bine al sănătății și supleții lor.

Acest exercițiu cuprinde zece faze, care se înlănțuie fără întrerupere. Uneori este descris cu una-două variante; îl vom transmite așa cum l-am învățat de la primul nostru instructor.

El asociază, într-o mișcare compusă, respirația și asanele.

Se practică cu fața la soare, la răsăritul sau la apusul lui. Orientarea este un factor deseori menționat, dar de care nu ținem cont de cele mai multe ori.

El prezintă avantajul – printre altele pe care le vom examina mai departe – de a putea fi practicat la mare sau la munte, fără să ne gândim la „ce vor spune ceilalți". Salutul nu este destul de ciudat ca să provoace zâmbete sau ironii, susceptibile să vă frâneze entuziasmul de viitori yoghini.

Descrierea exercițiului

Poziția de plecare

În picioare, cu corpul drept, picioarele lipite, abdomenul supt, mâinile în fața pieptului, degetele întinse și împreunate, privirea fixată drept înainte, fața relaxată. Expirați.

1. Duceți mâinile împreunate deasupra capului, întinzând bine coatele; duceți brațele cât mai sus posibil, cu palmele permanent lipite. Inspirați.

2. Depărtați mâinile și întoarceți palmele în față. Fără să îndoiți genunchii, curbați ușor corpul în față, expirând. Așezați mâinile pe podea, de fiecare parte a picioarelor, cu degetele la nivelul degetelor de la picioare. Atingeți genunchii cu fruntea.

3. Sprijinindu-vă pe mâini, îndoiți genunchii și duceți piciorul stâng în spate, bine întins, capul ridicat. Începeți o nouă inspirație, pe care o continuați plasând și piciorul drept lângă piciorul stâng, ambele picioare fiind lipite.

4. Fără a mișca din loc mâinile și picioarele, împingeți în brațele întinse, încercând să așezați tălpile cât mai bine posibil pe podea. Țineți-vă respirația.

5. Tot fără să mișcați mâinile și picioarele, aruncați-vă în față, cu fața și pieptul la nivelul solului, îndoind brațele. Genunchii nu ating podeaua. Întreaga greutate a corpului se sprijină pe mâini și pe vârful degetelor de la picioare. Expirați de la începutul acestui plonjon.

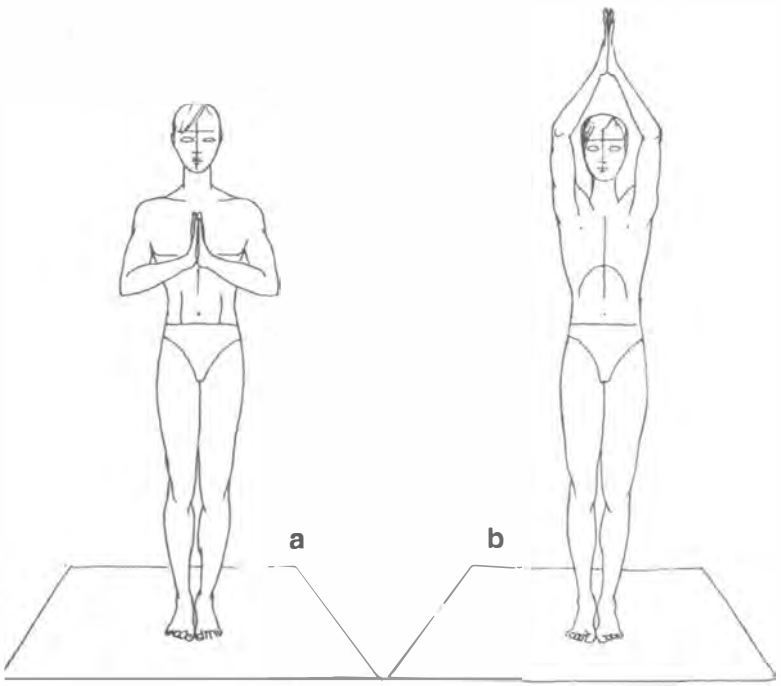
6. Îndreptați bustul, cu brațele întinse, inspirând. Bombați bine pieptul, cu picioarele întinse.

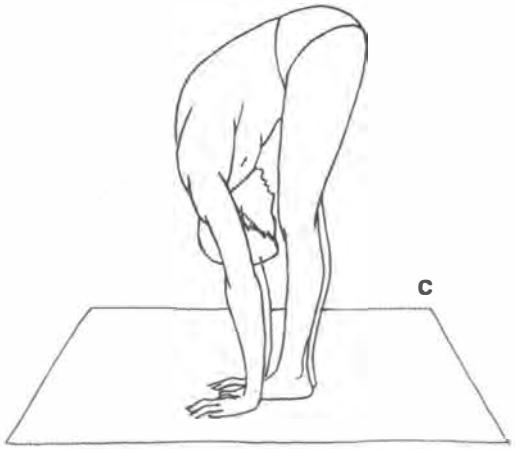
7. Împingeți din nou în brațe, reveniți cu tălpile pe podea, cu corpul foarte în spate și capul între brațe. Țineți-vă răsuflarea.

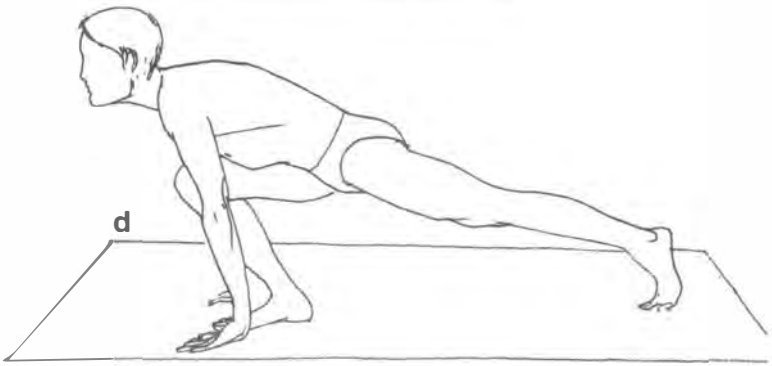
8. Îndoiți genunchiul stâng, piciorul revenind în față, între cele două mâini, în dreptul lor. Începeți să expirați.

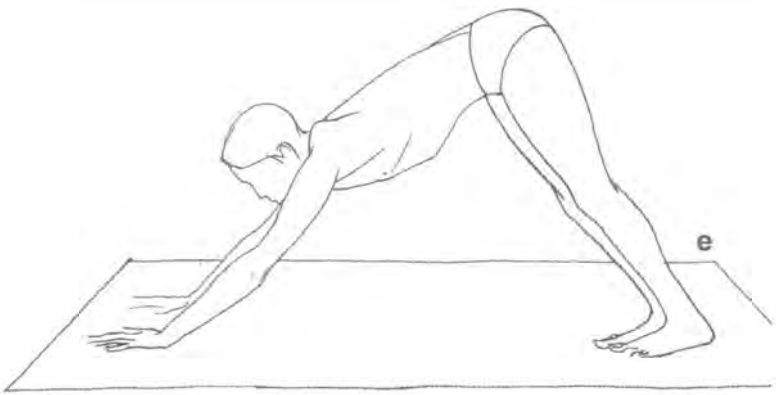
9. Aduceți și piciorul drept lângă cel stâng. Îndreptați picioarele, cu mâinile pe podea, capul la genunchi. Expirați profund.

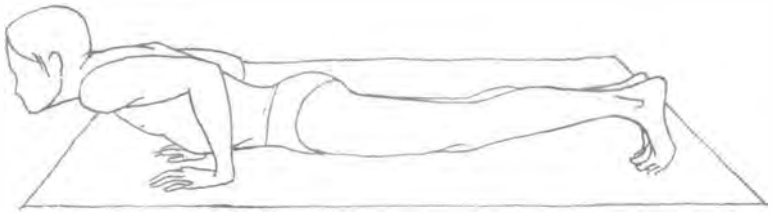
10. Ridicați bustul, cu brațele întinse ca în faza 1 și opriți-vă. Inspirați și expirați profund de două-trei ori. Apoi reîncepeți seria completă.



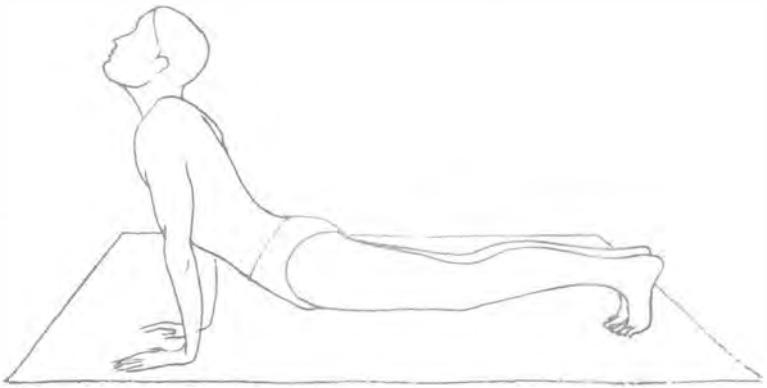

c


d

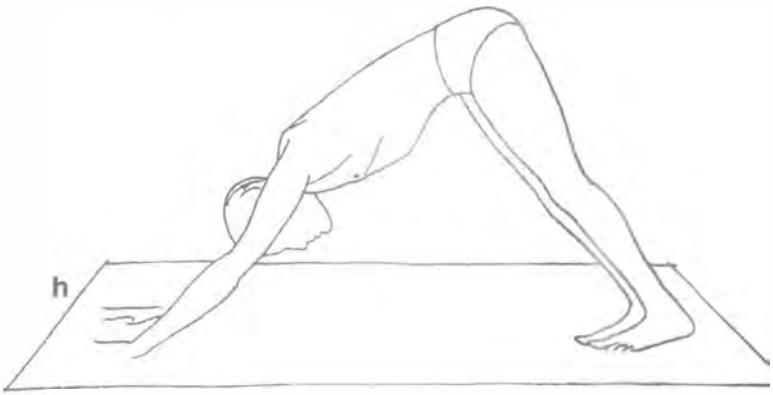

e



f

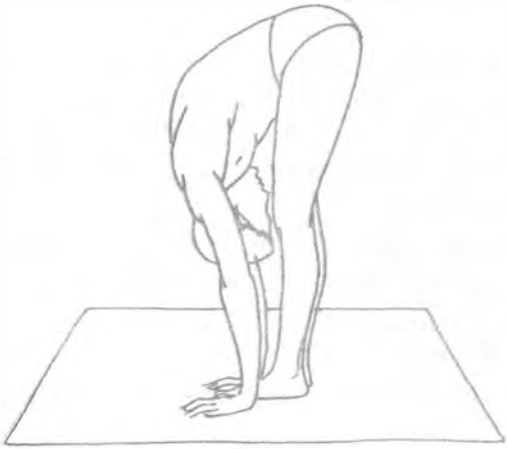


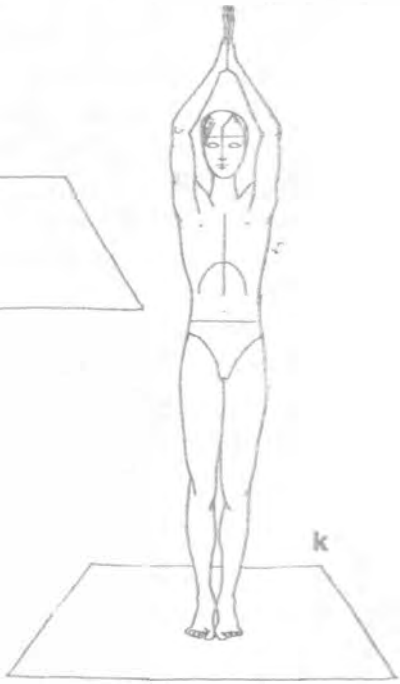
g



h

i


j


k

Dificultăți și avantaje

Dificultăți

Vom încerca să rezolvăm împreună problemele pe care le întâmpină mulți dintre noi, în anumite faze.

Mai întâi citiți bine textul și comparați-l cu desenele. Nu vă preocupați, deocamdată, de respirație. Încercați, chiar și cu stângăcie, diferitele faze, amintindu-vă că nu participați la o competiție.

Faza 1. Presupunem că această fază de pornire nu prezintă inconveniente. Supravegheați-vă doar poziția dreaptă, cu corpul bine întins.

Faza 2. Cei care nu vor putea să pună dintr-o dată mâinile pe podea, după cum a fost indicat, trebuie să se mulțumească să facă cum pot mai bine, cu genunchii întinși, aplecând bine capul, fără elan sau efort exagerat, apoi să îndoaie genunchii ca să treacă la faza următoare.

Faza 3. Flexiunea genunchilor vă permite să puneți mâinile pe podea. Întindeți bine piciorul stâng, foarte în spate, precum și pe celălalt.

Faza 4. Nu puteți să puneți tălpile bine pe podea dar, încă o dată, faceți cum puteți mai bine. Solicitați mușchii picioarelor.

Faza 5. Multe femei, cu mușchii brațelor insuficient dezvoltați, vor trebui să sară peste această fază de flexiune a brațelor și vor trece direct la faza următoare.

Faza 6. Nu prezintă dificultăți.

Faza 7. Ca la faza 4.

Faza 8. În funcție de aptitudini și morfologie, fiecare poate mai ușor sau mai greu să aducă picioarele între brațe. Împingeți în față genunchiul, foarte îndoit, ridicându-vă pe degetele de la mâini.

Studiați mișcarea, astfel încât să micșorați distanța dintre picioare și mâini, altfel vă va fi greu să vă ridicați.

Primele eșecuri să nu vă demobilizeze. Am văzut persoane de toate vârstele și taliile reușind.

Faza 9. Când cele două picioare sunt lipite, nu uitați să întindeți genunchii ca în faza 2, înainte de a ridica bustul; cei care nu pot, vor ridica deocamdată în același timp mâinile de pe podea.

Faza 10. Este punctul final, înainte de a repeta exercițiul. Ați obosit. Trăgeți-vă răsuflarea, fără efort, și când totul a revenit la normal, reîncepeți cu poziția inițială.

Imediat ce veți începe să vă familiarizați cu acest exercițiu, chiar modificat în funcție de posibilități, repetați-l, cu respirația indicată la fiecare fază.

Pentru a vă însuși „salutul soarelui" veți avea poate nevoie de câteva zile. Fără să vă obosiți și odihnindu-vă după un ciclu complet, repetați-l, mai întâi de trei ori, apoi mai adăugați un ciclu pe săptămână, astfel încât să executați cinci cicluri fără greutate. Asta vă va lua în jur de trei-patru minute, să zicem cinci, luând în calcul și repausul intermediar.

O persoană tânără poate să ajungă la 15-25 de cicluri, ceea ce înlocuiește o ședință completă, dar nu este util să ajungeți până acolo: asta va stârni în voi dorința să vă depășiți, ceea ce nu este de dorit.

Avantaje

Hindușii consideră acest exercițiu ca fiind unul dintre cele mai importante, deoarece este cel mai complet. Și suntem și noi de acord, căci acționează asupra întregului corp, regenerând musculatura, ca și tonicitatea și suplețea coloanei vertebrale, regularizează circulația sanguină, permite un control perfect al respirației și masează profund organele interne (ficat, intestine, veziculă) în fazele 2, 3, 6, 8 și 9.

Exercițiu matinal ideal, el ne pregătește pentru celelalte asane și eventual le înlocuiește, când nu avem timp să executăm și altceva.

Pentru sportivi, constituie o încălzire completă, care îi va feri de blocaje musculare.

Pentru cei mai puțin puternici, permite o recuperare musculară excepțională a brațelor și toracelui; îndeosebi fazele 5, 6 și 7, repetate de zece ori și chiar mai mult, după dorință. Ni s-a vorbit despre un yoghin hindus care a executat salutul complet de trei mii de ori fără oprire, cam timp de patruzeci și opt de ore, fără să doarmă sau să mănânce. Să nu credeți că este vorba de o performanță, în sensul sportiv al termenului, ci mai ales de un fel de mortificare, decisă de respectivul, la care nu vă invităm sub nici o formă. Să amintim totuși, în treacăt, că era vorba de un superatlet.

Eventuale contraindicații

Dacă suferiți de o malformație vertebrală, precum deplasarea sau tasarea unui disc (partea fibroasă care separă vertebrele), flexiunile înainte din fazele 2 și 9 sau extensiile din fazele 3, 6 și 8 sunt nerecomandate, ca și în cazul celor care suferă de sciatică.

Oricum, în general, vă reamintim: cu excepția posturilor așezat, nici o altă postură nu trebuie să fie încercată în perioada unei crize îmbolnăviri/convalescențe, fără avizul specialistului.

Practica

Ca în cazul tuturor posturilor, nu există o oră specială pentru efectuarea „salutului". Totuși, de preferință, poate să fie de folos trezirii matinale, înainte de ședința completă de posturi, sau seara, înainte de cină, din același motiv. După ce ați repetat ciclul de trei sau cinci ori – ba chiar de mai multe

ori în cazul celor mai bine antrenați –, odihniți-vă pe spate, în postura marelui repaus (A 1).

Multe lucrări de hatha-yoga indică această serie de posturi cu variante, deoarece există mai multe. Într-adevăr, cu excepția pozițiilor de tranziție, veți întâlni patru posturi yoga clasice. Dar, în principiu, este greșit să se considere această serie ca făcând parte din hatha-yoga, deoarece nu respectă ritmul static.

Să lăsăm această obiecție analizei puriștilor și să integrăm aceste posturi succesive în funcție de nevoile noastre. De altfel, nimic nu vă împiedică să practicați lent, oprindu-vă timp de câteva respirații la fiecare poziție, rezultatele ar fi cu atât mai bune și vă vor pregăti, după cum am spus, pentru alte posturi, încălzindu-vă mușchii.

Deci suntem de acord asupra faptului că în yoga nu este nevoie de încălzire prealabilă, ca în cazul unui sport, deoarece fiecare postură este lucrată independent, încet și progresiv, fără să fie nevoie de încălzirea mușchiului altfel decât prin efortul lent pe care i-l impuneți fără dorință de reușită.

Poate că ați observat, cu mirare, că cerem reținerea respirației în timpul unor faze. Admitem, în mod excepțional, aceste apnee foarte scurte, deoarece sunt naturale. Se înțelege de la sine că respirația folosită este respirația controlată.

Sfatul ciudat al unui GURU (maestru spiritual indian)

La sfârșitul unei ședințe de instruire yoga, condusă de un maestru hindus, acesta le-a pus elevilor săi o întrebare destul de uimitoare pentru un yoghin care se adresează unor viitori yoghini:

– După părerea voastră, i-a întrebat el, în cazul în care n-ați avea timp să faceți o ședință, ce exercițiu ar putea s-o înlocuiască?

Răspunsurile date de elevi au fost diverse, în funcție de orientarea lor personală. Cei mai mulți au ales „salutul soarelui", care pare, într-adevăr, o sinteză destul de completă. Alții au vorbit de respirație sau de cele patru posturi principale, citate în capitolul XXV. Dar maestrul yoghin le-a răspuns:

– Bineînțeles, salutul soarelui este excelent, dar pentru vitalizarea și întreținerea rapidă a sistemului muscular, există ceva și mai bun.

Și le-a explicat exercițiul următor:

Contractarea totală

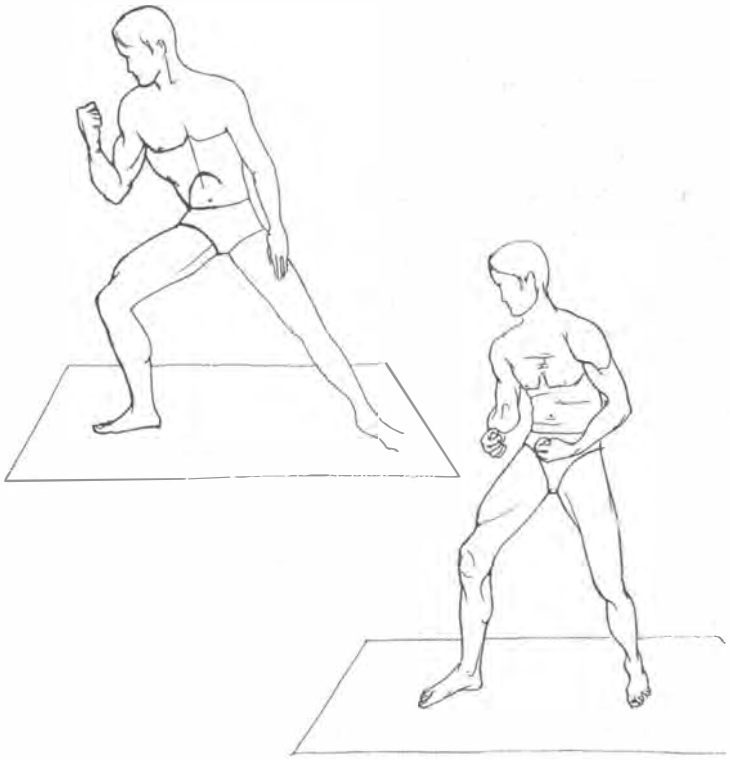
Pregătire

În picioare, cu brațele pe lângă corp, cu picioarele depărtate și tălpile bine așezate pe podea, inspirați profund, plasând brațele în cruce.

Efectuare

1. Expirați lent deplasând greutatea corpului pe piciorul drept îndoit. Continuând expirația, contractați toți mușchii din partea dreaptă, cu pumnul strâns, cu cotul îndoit. Toată partea stângă – cu brațul de-a lungul corpului – rămâne relaxată.

2. Inspirând și decontractându-vă, reveniți la poziția inițială. Expirați lent, îndoindu-vă pe partea stângă, pe care o contractați, lăsând partea dreaptă destinsă.



3. Îndreptați corpul, relaxând mușchii. Inspirați. Puneți brațele în cruce, torsul foarte ușor aplecat în față și începeți o expirație lungă, în timp ce contractați succesiv toți mușchii brațelor, umerilor, gâtului, pieptului, spatelui, abdomenului, coapselor, gambelor, labei piciorului. Pe măsură ce se efectuează această contracție-expirație, îndoiți ușor genunchii și încrucișați brațele, aducându-le spre piept.

4. Reveniți la poziția inițială decontractându-vă. Repetați de trei-cinci ori acest exercițiu, apoi destindeți-vă în poziția marelui repaus (A 1).

Notă. Recomandăm, în special femeilor, să lucreze mai întâi contracția pumnului (degetul mare adus în interior peste celelalte degete, niciodată culcate sub degetele îndoite), apoi pe cea a antebrațului, brațului și umerilor, încercând să conștientizeze umflarea și întărirea mușchilor, înainte de a aborda faza de contractare musculară totală. Brutalitatea aparentă a posturii nu riscă, în nici un caz, dezvoltarea exagerată a musculaturii.

Respirație

Respirați în voie, fără să vă impuneți un anumit ritm.

Concentrare

Fixați-vă gândul asupra unei contractări musculare și unei expulzări a aerului cât mai completă.

Acțiune

Această contractare totală este extrem de dinamizantă.

Ea scutură în mod eficace toropeala consecutivă unei munci intelectuale sau manuale sedentare.

Ea constituie o înviorare matinală excelentă. Nu aveți timp să vă faceți ședința normală de hatha-yoga? Cea mai bună soluție este să faceți în locul ei zece contracții complete.

Dacă vă temeți de un început de răceală, faceți imediat o contractare. Veți provoca atunci o reacție calorifică cât se poate de salutară.

Hipertensivii vor evita practicarea acestui exercițiu.

23

O serie rapidă pentru oamenii obosiți

După „salutul soarelui", exercițiu destul de dinamic și, pentru unii, anevoios, vă propunem o serie mai abordabilă, destul de puțin cunoscută și care ar merita să fie mai larg popularizată din câteva motive.

Aceste exerciții activează circulația sanguină generală și masează încet vertebrele, favorizând digestia.

După toate aparențele, nu comportă contraindicații deosebite, nu necesită nici eforturi dureroase nici calități speciale de gimnast.

Numele lor vine de la faptul că simulează foarte aproximativ „mișcările crocodilului care se târăște în noroi după ce mănâncă".

Deși aproximația este foarte îndoielnică, asta nu-i scade cu nimic interesul.

În mod excepțional, ca la „salutul soarelui", fiecare torsiune începe cu o inspirație ținută câteva secunde, până la sfârșitul celei de a doua rotații, și este urmată de una-două respirații calme și ample.

Această derogare a opiniei exprimate în privința reținerii respirației în timpul posturilor poate să vă surprindă din nou.

Totuși, veți vedea că această „serie" nu este decât o reproducere metodică a întinderilor pe care le facem uneori în pat și a căror nevoie o reprimăm în timpul zilei din politețe sau respect uman.

Observați-vă într-o dimineață la trezire: căscați întinzând brațele, corpul. Căscatul nu este altceva decât o inspirație amplă, urmată de un timp de oprire respiratorie. Este un reflex natural, nu o constrângere artificială.

Se recomandă efectuarea exercițiilor din aceste serii cu ochii închiși. Să amintim faptul că mulți maeștri recomandă practicarea posturilor cu ochii închiși.

Primele mișcări se execută pe spate, în postura repausului total.

Torsiunile crocodilului

Pornind de la această poziție pe spate:

1. Încrucișați piciorul drept peste cel stâng. Întindeți brațele în cruce la nivelul umerilor, cu palmele pe podea. Inspirați amplu și păstrați (nu țineți) răsuflarea. Întoarceți șoldurile de la dreapta la stânga și de la stânga la dreapta, de două ori în fiecare parte. Umerii rămân lipiți de podea, capul drept și nemișcat, cu bărbia ușor în piept. Destindeți-vă expirând, respirați de două-trei ori amplu.

2. Repetați mișcarea, după ce ați încrucișat piciorul stâng peste cambrura labei piciorului drept.

3. Plasați călcâiul piciorului drept peste degetele piciorului stâng. Inspirați calm, păstrați răsuflarea, răsuciți șoldurile la dreapta și la stânga și expirați – de două ori de fiecare parte. Picioarele ating, dacă e posibil, podeaua la fiecare torsiune. Răsucind picioarele la dreapta, întoarceți și capul la stânga și viceversa. Astfel, vertebrele sunt masate domol de această mișcare în șurub. Brațele sunt tot în cruce.

4. Repetați același exercițiu cu călcâiul piciorului stâng așezat pe degetele piciorului drept.

5. Încrucișați laba piciorului drept peste piciorul stâng, cu talpa pe podea, cu fața externă a gleznei lângă genunchi. Inspirați calm, păstrați suflul și răsuciți șoldurile, ca înainte, spre stânga. Genunchiul drept va atinge podeaua dacă este posibil, în timp ce întoarceți capul spre dreapta, umerii menținându-se lipiți de podea. Alternați de câteva ori mișcarea într-o parte și în cealaltă.

6. Practicați același exercițiu încrucișând laba piciorului stâng peste piciorul drept.

7. Îndoind genunchii, aduceți labele picioarelor spre coapse (ajutați-vă cu mâinile). Inspirați calm, păstrați suflul, răsuciți picioarele astfel îndoite mai întâi spre partea dreaptă, apoi spre stânga, expirați.

Genunchii strânși unul lângă altul ating alternativ podeaua de fiecare parte.

Repetați exercițiul de trei-patru ori.

8. Îndoiți picioarele la piept și cuprindeți genunchii cu brațele. Rostogoliți-vă de la dreapta la stânga, folosindu-vă de coate ca suport. Apoi vă puteți balansa înainte și înapoi. Acest exercițiu este practicat și cu respirația reținută câteva secunde.

9. Întindeți picioarele lipite unul de altul. Împletiți degetele, cu palmele spre exterior.

Inspirați amplu și în timpul retenției, faceți un cerc larg cu brațele întinse, începând cu dreapta, deplasându-le înapoi foarte departe în spatele capului, apoi reveniți prin stânga, expirați.

Repetați mișcarea rotind brațele spre stânga. Tot corpul este întins pe toată durata exercițiului.

10. Cu mâinile împreunate și degetele încrucișate, cu brațele întinse în spatele capului, inspirați umflând abdomenul; păstrați răsuflarea.

Ridicați mâinile și picioarele ușor deasupra solului și rostogoliți-vă pe podea de la dreapta la stânga.

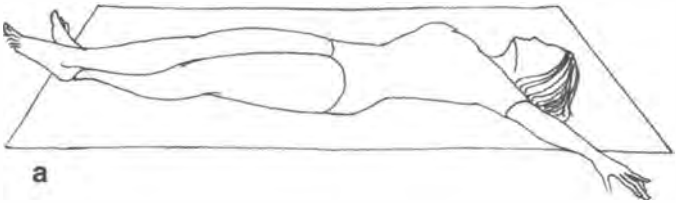
După fiecare exercițiu, vă puteți destinde câteva clipe și să practicați „tresăririle peștelui".

11. Ultimul exercițiu din această serie este practicat în poziție așezat. Fie în postura lotus, dacă știm să adoptăm această poziție, sau în semipostură, fie pur și simplu cu picioarele încrucișate, ba chiar în genunchi.

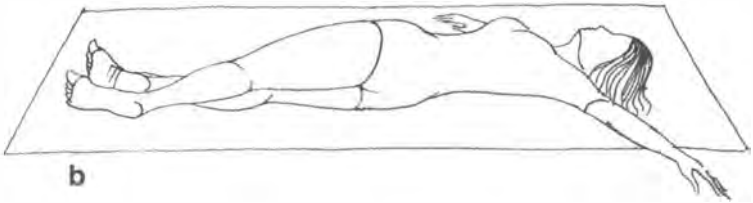
Puneți mâinile pe genunchi, spatele drept, inspirați, păstrați răsuflarea și rotiți umerii, dreptul și apoi stângul, din față spre spate și din spate spre față, timp de câteva secunde, fără efort de retenție respiratorie.

Expirați, respirați câteva clipe calm și repetați mișcările cu amândoi umerii în același timp, din față spre spate și din spate spre față.

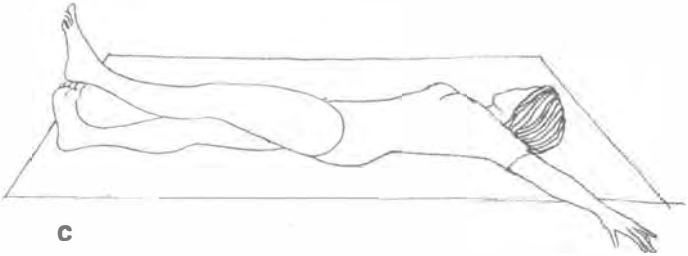
Acest exercițiu este excelent pentru articulațiile anchilozate. Poate să fie practicat ridicând umerii, unul după altul sau în același timp.



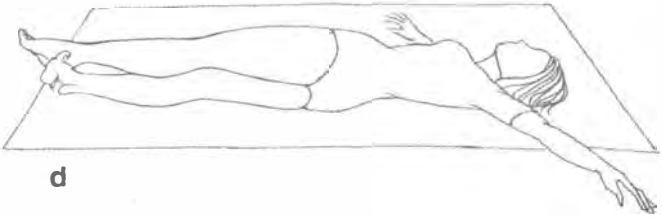
a



b

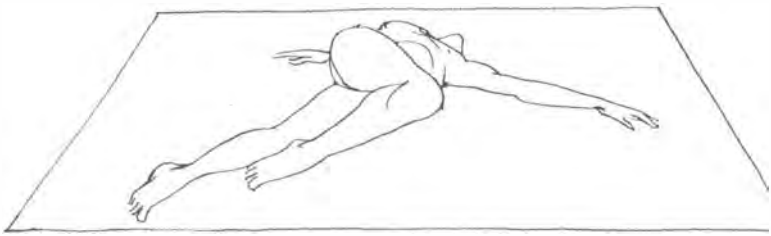


c

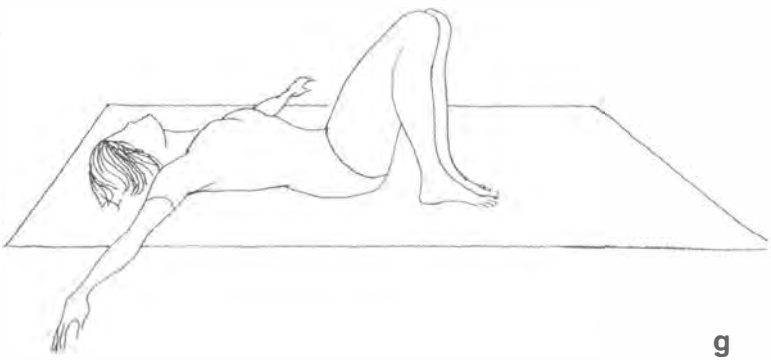


d

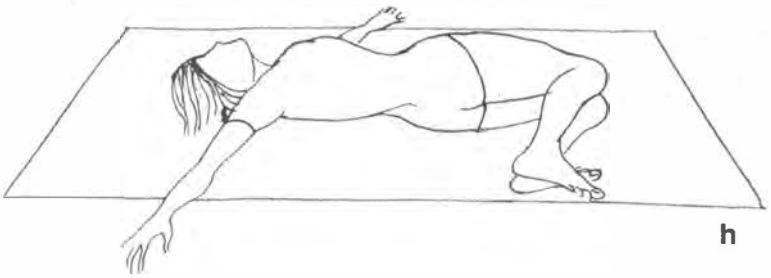
e



f

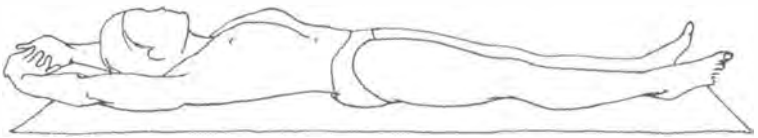


g



h

i



j

Acest ansamblu de practici este deseori considerat de maeștrii yoghini ca pregătire pentru o ședință completă de posturi.

Pentru noi este o punere în mișcare, selectată dintre multe altele, care are meritul de a fi la îndemâna tuturor, cerând foarte puțin timp.

Puteți face exercițiile dimineața sau seara înainte de culcare, ca să vă pregătiți pentru somn.

Sau puteți să le inserați în una dintre seriile pe care le veți găsi în această carte.

24

Yoga și dragostea

Dintre ideile false, sau cel puțin foarte incomplete pe care ni le facem deseori despre adepții yoga, trebuie să amintim acea reprezentare a yoghinului hărăzit unei abstinențe aproape eterice, care abia dacă se hrănește și practică o castitate absolută.

Nimic nu e mai străin de adevărata semnificație a metodei yoga ca un ideal de ascetism obligatoriu. Yoga conferă libertății adevărata ei dimensiune și fiecare este făcut să descopere că este stăpân să-și trăiască propria viață, să imprime propriului destin stilul său personal, corespunzând nevoilor naturale ale individualității sale.

Cel care se îndreaptă spre ascetism și meditație spirituală, o face printr-o alegere deliberată, care nu implică ura față de nevoile naturale.

Respectul față de corp și familiarizarea cu forța noastră vitală, pe care o dezvoltă practica yoga, ne fac, cât se poate de natural, să înțelegem că instinctul sexual, unul dintre dinamismele cele mai puternice ale ființei vii, este o sursă de fericire.

O castitate impusă, fie prin condițiile constrângătoare ale lumii exterioare, fie prin forța unor interdicții, care nu a putut fi depășită datorită unei educații prost făcute, poate să aibă consecințe patologice, să creeze conflicte interioare care provoacă tulburări fizice și mentale.

Dar, paralel cu acest pericol, ce nu trebuie totuși exagerat, o surescitare a imaginației, o solicitare continuă a simțurilor și a emoției erotice creează un climat de tensiune, o supralicitare care pervertește și dereglează apetitul natural.

Prea mult și *prea puțin* se află la originea multor perturbări de care suferă multe ființe omenești în jurul nostru.

Meditația yoga, centrată pe mișcările cele mai simple (mers, ridicat, deschis, închis ochii etc.) și practica posturilor, fixarea dintre ele fiind o mică capodoperă, pe care o reușim fără grabă, fără să escamotăm nici cel mai mic detaliu, constituie o ucenicie de neînlocuit. Regăsim sensul profund, adevărata valoare a funcțiilor noastre vitale.

Yoga este *uniune*, uniune cu tine însuți, uniune armonioasă cu lumea, uniune cu altă ființă în care găsim partea complementară din noi înșine. Acordul trupesc între bărbat și femeie este una dintre formele cele mai nobile și cele mai încărcate de semnificații simbolice ale acestei armonii pe care încercăm neobosit să o realizăm.

În India, călătorul este uimit când vede sculptate, pe fațada și pereții unui templu, fresce reprezentând cupluri înlănțuite în poziții pe care le-am califica drept obscene.

Orientalii au o idee atât de nobilă despre plăceri și trup, încât au dus arta de a iubi mult mai departe decât au crezut occidentalii că au ajuns libertinajul sau perversiunile lor.

Când acuplarea este înțeleasă ca o realizare completă a ființei, trup și suflet, nu există limite pentru plăcerile corpului și fericirea sufletului. Hindușii acordă căsătoriei o valoare, o importanță, o solemnitate despre care noi avem doar o idee foarte palidă.

Psihologia modernă, bazându-se pe certitudinile oferite de practica medicinei psihosomatice, spune că una dintre nevoile profunde ale ființei noastre constă în a găsi o posibilitate de liber-schimb cu celelalte ființe. Perfecțiunea acestui schimb, care constă în a da și a primi, este realizată în dragoste, afinitate electivă îndreptată spre o singură ființă care ne completează.

Senzualitatea restabilită în drepturile ei, redată funcției sale naturale, va dezvolta în noi forțe creatoare și benefice, un dinamism constructiv.

Aici putem cita cuvântul „sublimare", introdus de Freud, ca să numească un mecanism de deplasare a energiei instinctive spre un scop social elevat.

Yoga este o școală de moderație, care permite folosirea forțelor, impulsurilor noastre instinctuale asupra unor planuri multiple, în funcție de complexitatea naturii noastre.

Capitalul vital se reînnoiește, în cursul vieții, conform procesului permanent de reparare organică: celulele moarte sunt eliminate, locul lor fiind luat de alte celule vii. Tot așa și forțele noastre se uzează, se dispersează când efortul, emoția, suferința ne mobilizează energia, ca să renască în forțe noi.

Este bine să știm să economisim acest capital de viață, a cărui recuperare, de-a lungul anilor, devine mai lentă și din ce în ce mai incompletă.

Yoghinii din India spun că ejacularea reprezintă o pierdere imensă de energie, că înțeleptul poate învăța să-și canalizeze această energie, ca să o folosească în planuri diferite.

Ceea ce se numește „act sexual rezervat", atunci când partenerul masculin întârzie, printr-un efort de voință, emisia

seminală, își găsește justificarea în tehnicile savante ale amorului oriental.

Este vorba atunci nu numai de un efort negativ într-un scop contraceptiv, ci și de un act voluntar, care permite, în beneficiul *ansamblului* personalității, amplificarea formidabilei mobilizări de energie pe care o declanșează unirea sexuală.

Această utilizare dinamică a forțelor, care sunt în același timp exaltate și ținute în frâu, permite bărbatului, ca și femeii, să se ridice deasupra căutării propriei plăceri, ca să se alăture partenerului într-o uniune de plăcere împărtășită, o armonie profundă a inimilor și spiritului.

Această diversitate de planuri, unde energia sexuală poate să radieze și să se manifeste, constituie unul dintre privilegiile speciei umane.

Vom da ca exemplu cazul destul de emoționant al unei femei care scria, într-o rubrică „scrisori de la cititori", ca răspuns la o anchetă asupra frigidității feminine:

„Se vorbește mult de marele fior sexual care, se pare, este una dintre condițiile primordiale ale fericirii. Nu cred că l-am cunoscut vreodată. Totuși sunt fericită.

A-mi face soțul fericit, a mă oferi lui pentru plăcerea lui și a împărtăși împreună bucuria lui recunoscătoare, toate astea înseamnă pentru mine fericirea".

Se înțelege că această femeie a știut, dincolo de tăcerea simțurilor, să ajungă la o uniune reală.

Simbolul sacru al sexualității masculine, șarpele, numit în India Kundalini, este descris în textele religioase hinduse într-un mod care amintește mult de șarpele din geneză.

În Geneză, șarpele întruchipează Răul și, încolăcit în jurul copacului Cunoașterii, o cheamă pe Eva și o îndeamnă să-și satisfacă un impuls de poftă vinovată, care va avea consecințe dezastruoase.

În India, Kundalini este reprezentat adormit. Dacă se trezește și nu se ridică mai sus de simpla satisfacere a unei

dorințe animalice, întruchipează Răul. Dar dacă se ridică până la înălțimea inimii și a capului, atunci îți conferă cunoașterea Binelui.

Potențialul sexual este una dintre bogățiile naturii umane. Ființele a căror energie este negativă – bărbatul impotent, femeia frigidă –, care se baricadează în spatele unor obstacole de netrecut, pot să găsească în yoga o ieșire spre eliberare.

Unele exerciții purifică, înfrumusețează impulsul sexual, care își regăsește forma naturală de energie pozitivă. Altele stimulează ființa prea pasivă, ajutând-o să iasă din inerție și să dobândească o atitudine mai generoasă, mai activă față de partener.

Nimeni nu mai contestă importanța esențială a acordului sexual, fizic, în cadrul cuplului. Enorm de multe căsătorii au fost ratate, au devenit o simplă asociere între doi soți resemanți; multe astfel de legături s-au rupt din cauza unor motive mai mult sau mai puțin valabile... La origine, în multe cazuri, a existat un eșec al înțelegerii sexuale.

A acorda problemei de sănătate sexuală întreaga ei importanță, înseamnă a reconsidera ansamblul personalității. Impotentul fizic este și un impotent moral, indiferent de atitudinile de autoritate compensatoare pe care se străduiește să le adopte.

Un astfel de om, dacă reușește – și yoga poate să-l ajute în această privință – să redobândească libera acțiune a forțelor sale sexuale, va găsi dimensiuni noi propriei personalități; va deveni ceea ce era destinat să fie.

Medicina a recurs la hormoni ca să restabilească reacțiile sexuale perturbate. Rezultatele sunt variabile și, în ansamblu, dezamăgitoare.

Yoga propune singura metodă de regenerare totală a ființei. Practicarea asanelor se dovedește una dintre cele mai eficace pentru depășirea dificultăților de ordin sexual.

Postura „corpului întreg" (A 14), practicată în mod obișnuit, stimulează hipofiza prin afluxul de sânge spre cap

pe care îl provoacă. De aici rezultă o secreție de hormoni mai activă.

Dezvoltarea puterii de procreare, prelungirea ei până la o vârstă înaintată, sau controlul și reglarea dorințelor prea violente și obsedante... Indiferent de problema pe care o aveți, exercițiile yoga vă vor ajuta să le rezolvați.

O activitate sexuală normală și sănătoasă are repercusiuni asupra ansamblului relațiilor umane. Toleranța, înțelegerea constituie privilegiul ființelor satisfăcute sexual.

Cunoaștem mitul platonician: ne aflăm în căutarea celeilalte jumătăți a noastră, la fel de unică cum suntem și noi, singura care ne va aduce complementul naturii noastre.

În China, conform unui mit asemănător, se spune că ființele sunt destinate unele altora pentru eternitate. Fiecare trebuie să o caute pe cea care îl leagă de el printr-un fir subțire. Acest fir fragil nu trebuie să fie tăiat sau rupt...

Yoga ne învață un realism care ne protejează de iluzii. Acordul sexual este necesar, este posibil; el se obține printr-o eliberare și un control al forțelor instinctuale, printr-un „rodaj" din care face parte impulsul sexual.

A dezvolta activitatea senzorială, a descoperi valoarea tuturor senzațiilor constituie o etapă importantă spre fericire și sănătate.

Fiecare realitate fizică are corespondentul ei la nivel mental și spiritual. Folosirea corectă a plăcerilor unei senzualități naturale, a cărei gamă este foarte bogată, duce la descoperirea dragostei pentru tot ceea ce este viu, frumusețile universului; energia spirituală sporită duce la explorarea domeniului ideilor, artei, științelor.

Forța vitală se dezvoltă liber în noi, sursă a tuturor bucuriilor.

Yoga deschide meditației niveluri succesive.

Maitri este starea de prietenie față de cei care se află în pace.

Marna este o compasiune pentru cei care trăiesc în neliniște.

Mudita este bucuria datorată tuturor celor care practică virtutea.

Upeksha este indiferența față de cei răi, care speră că vor fi iertați.

Aceste gânduri, care îi preocupă pe înțelepți și hrănesc reflecția tuturor celor care tind să se amelioreze, sunt sentimente pozitive. Ele creează în noi o efervescență dinamică și constructivă.

25

Asana regală

După cele treizeci de posturi pe care le-ați studiat și care reprezintă aproape întreaga gamă de posturi fundamentale, ne-a mai rămas de descris una considerată, la fel ca asana A 14, esențială.

Această postură este celebra „Shirsh asana" sau poziția „capului", pe care nu am putea să o practicăm fără a-i adăuga postura „corpului întreg" (A 14).

Ea se bucură în India de un prestigiu deosebit. Să amintim în trecere că nu figurează în sistemul totuși foarte complicat al posturilor din yoga tibetană. Această particularitate s-ar explica prin locul acordat unor respirații complementare.

Faimoasă în Orient, postura „capului" este la fel de celebră și la noi. Dar să ne grăbim să spunem că e vorba de un succes de altă factură: caricaturiștii au făcut oamenii să râdă

reprezentându-l pe adeptul yoga stând în cap, iar ignoranții au respins imediat totalitatea tehnicilor pe baza aceste simplificări abuzive.

Am ezitat mult înainte de a vă prezenta această postură importantă. Ne-am hotărât totuși să o facem datorită locului deosebit pe care îl ocupă printre asane și a avantajelor considerabile pe care le procură.

Dar este indispensabil să subliniem că postura „capului" prezintă inconveniente sigure și trebuie practicată cu cea mai mare prudență.

Maeștrii yoghini înșiși semnalează pericolele acestei asane, pe care o prezintă unor discipoli aleși, bine instruiți.

Înainte de a vă avertiza mai explicit în privința inconvenientelor acestei asane, trebuie să vă prezentăm avantajele, care sunt importante.

Este una dintre cele mai dificile posturi yoga. După ce așează creștetul capului pe sol, yoghinul stă în echilibru, cu picioarele întinse, într-o poziție rectilinie perpendiculară pe sol, greutatea corpului sprijinindu-se pe cap și pe coate.

Avantaje

Maeștrii din vechime și cei actuali consideră postura „capului" ca fiind regele asanelor, postura „corpului întreg" fiind regina.

Rege și regină, acești doi termeni introduc o noțiune de complementaritate. Shirshasana (postura capului) ar fi elementul pozitiv, care își găsește complementul în postura „corpului întreg" (sarvangasana).

Aceste două asane domină, prin importanța lor, și reprezintă, pentru mulți instructori, cei doi stâlpi pe care se sprijină întreaga învățătură.

Uneori este introdusă obligatoriu în toate ședințele, fie la început, fie la sfârșit. Am văzut, în paginile consacrate posturii A 14, că uneori aceste două asane se succed.

Pentru un program complet, dar succint de ședință, putem face:

1. *Postura capului* (A 31)
2. *Postura corpului întreg* (A 14 sau A 8)
3. *Postura plugului* (A 15)
4. *Postura întinderii posterioare* (A 12)

Postura în poziție inversată a întregului corp are o acțiune stimulatoare asupra sistemului circulator și sistemului nervos. Glandele și organele cerebrale sunt irigate de afluxul de sânge spre cap. Organele de simț beneficiază și ele de această activare.

Postura „capului" ameliorează și întreține capacitatea intelectuală: memoria, atenția, justa apreciere a piedicilor și succeselor, încrederea în sine se dezvoltă; iar timiditatea, sentimentul de inferioritate și anxietatea se risipesc.

Dintre avantajele organice ce se pot obține de pe urma acestei asane regale am ales, dintr-o listă foarte lungă: ameliorarea presbitismului datorat îmbătrânirii, a tulburărilor vizuale provocate de surmenaj, a tulburărilor auditive și respiratorii.

Este evident că, poziția înclinată favorizează ventilația pulmonară, modificând repartizarea greutății organelor în cutia toracică.

Din același motiv, efortul inimii este facilitat; de unde efectul recunoscut al acestei posturi pentru ameliorarea aritmiei cardiace.

Constipația și insomnia nu sunt învinse de această asana. Dacă e să dăm crezare tradiției, părul grizonat îi datorează redobândirea tinereții și a culorii normale.

Nu putem contesta că avantajele citate aici sunt destul de apropiate de cele pe care le procură regina asanelor, postura A 14. Dar aceasta nu prezintă inconvenientele serioase ale posturii „capului" (shirshasana).

Inconveniente

Shirshasana este o postură interzisă în mod categoric:

– *oricărei persoane care suferă de tulburări infecțioase sau congestive localizate în regiunea craniană: oftalmie, sinuzită, otită;*

– *oricărei persoane susceptibile de hipertensiune sau de arterioscleroză;*

– *oricărei persoane ale cărei vertebre cervicale ar fi deformate sau atinse de artroză.*

Unii profesioniști și tehnicieni ai metodei yoga, indieni sau occidentali, spun că nu au înregistrat niciodată cazuri neplăcute în rândul elevilor lor care practică shirshasana.

Noi rămânem foarte circumspecți și recomandăm cea mai mare prudență. Această postură nu poate să fie practicată decât sub supravegherea atentă a unui instructor priceput, pe care un complice binevoitor îl înlocuiește cu greu.

Vă vom descrie această postură, fără însă a vă sfătui să o încercați. Vom vedea mai departe că poate să fie înlocuită cu posturi mai ușoare.

A 31 – Postura capului (shirshasana)

Mai imperativ decât în cazul celorlalte poziții, perfecțiunea constituie aici o regulă pentru evitarea oricărui inconvenient.

Există mai multe feluri de a plasa mâinile și coatele pe sol. Vom începe prin a descrie modul cel mai clasic.

A31a

Pregătire

Așezați-vă în genunchi pe un covor, după ce ați pus pe el, dacă nu este destul de gros, un prosop îndoit, ca să amortizați mai bine greutatea corpului.

1. Așezați *mijlocul* capului, adică partea situată ușor în spatele frunții, nu *fruntea*, pe acest prosop.

2. Încrucișați solid degetele până la încheieturi, pentru ca degetele mici să nu se suprapună, ci să se întindă în interior și la exteriorul mâinilor, asta după ce v-ați scos inelele, dacă purtați așa ceva.

Plasați muchia mâinilor cu partea degetelor mici pe prosop, astfel încât palmele să se îmbuce în partea din spate a capului (occipit), cu degetele mici întinse de-a lungul cefei.

3. Antebrațele și coatele se sprijină pe sol de fiecare parte a capului, formând cu mâinile un unghi foarte puțin deschis. Distanța între coate va fi de aproximativ 30 cm, adică cea dintre cele două margini exterioare ale genunchilor lipiți. Acest unghi drept nu facilitează echilibrul, dar este cel corect.

Efectuare

După ce ați blocat astfel capul, ridicați-vă pe vârful picioarelor. Faceți doi-trei pași mici înainte, spre față, ca să întindeți genunchii, și plasați bazinul și spatele la verticala solului, cu vârful degetelor de la picioare pe sol.

1. *Este prima poziție test.* În această poziție, veți fi puțin dezorientați prima dată de senzația de apăsare asupra capului și cefei, dar este suportabil. Totuși, dacă după câteva respirații controlate simțiți că vă vine sângele în cap, amețiți sau nu vă simțiți bine, îndoiți încet genunchii și puneți-i la loc pe sol. Rămâneți câteva clipe cu fruntea pe covor, respirând, și ridicați-vă stând ușor pe călcâie, respirând. Amânați pe a doua zi...

Dacă această impresie neplăcută revine sau persistă după câteva încercări, asta înseamnă că postura, din motive personale, vă este contraindicată. Nu vă descurajați, se întâmplă și altora.

Dacă, după ce ați executat această fază, nu v-a jenat nimic deosebit, treceți la faza următoare.

Faza 2. Continuați-vă mersul înainte pe vârful picioarelor, care va face ca greutatea principală a corpului să se sprijine pe cap și pe antebrațe. Într-un moment al acestei înaintări, veți simți că vă dezechilibrați și sunteți gata să vă rostogoliți pe spate (dacă vi se întâmplă asta, nu-i deloc grav, luați totul de la început). În momentul acestei senzații de rostogolire pe spate și pentru restabilirea echilibrului, ridicați picioarele de pe sol, expirând. Partida este aproape câștigată. Asigurați-vă echilibrul ținând genunchii îndoiți lângă corp, cu călcâiele lângă coapse.

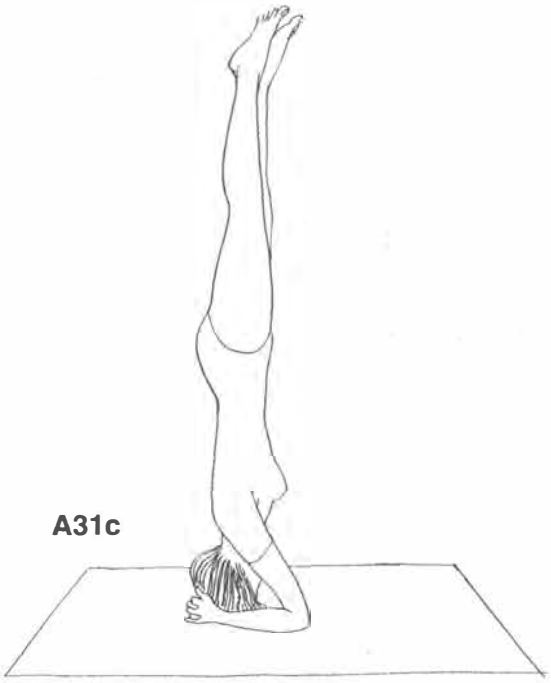
Faza 3. Îndreptându-vă întreaga atenție asupra senzației greutății corpului adunată pe cap, ceafă și coate, pe durata unei expirații, întindeți lent picioarele spre tavan, luând o poziție cât se poate de dreaptă, fără arcuirea șalelor sau a cefei, ceea ce ar indica o poziție defectuasă a capului.

În cazul celei dintâi, cea a șalelor, punctul de sprijin cu solul ar fi prea înapoia capului.

În al doilea caz, ceafa, un punct de contact plasat prea înaintea frunții.

În ambele cazuri, coborâți pe sol și plasați mai bine capul. Pentru o poziție corectă, bărbia trebuie ținută în piept.

A31b



A31c

Menținere

La fel de imperativ ca în cazul retenției respiratorii cu plămânii plini, menținerea acestei posturi trebuie să fie *suportabilă*. Pe toată perioada acestei ultime faze, întindeți corpul în sus, de la ceafă la degetele de la picioare, ca și cum ați vrea să atingeți tavanul cu vârful picioarelor sau să împingeți o scândură, pe care unii instructori chiar o pun pe picioare, ca să vă constrângă la această întindere, înlăturând orice pericol de strivire a vertebrelor.

Prima dată când o veți reuși, păstrați această postură timp de trei-șase respirații controlate. Asta înseamnă, cu aproximație, treizeci de secunde-un minut. Pe măsură ce vă antrenați, dar tot sub rezerva suportabilului, creșteți durata, progresiv, în fiecare săptămână, de la o jumătate de minut la un minut, până la eventual cincisprezece minute, *durată maximă ce nu trebuie depășită*. De altfel, cu excepția cazului în care ați devenit un fanatic – ceea ce nu este de dorit, deoarece înseamnă că ați pierdut simțul măsurii –, este puțin probabil că veți atinge această durată, cu atât mai mult cu cât va trebui să practicați și alte posturi.

Sfârșit

Expirând, îndoiți genunchii și îndoiți ușor picioarele spre sol, apoi genunchii.

Rămâneți așa timp de trei respirații controlate, cu fruntea pe sol, cu coapsele pe partea opusă rotulelor, cu mâinile pe lângă corp, spre spate, complet decontractați (A 10 ter).

Inspirând, vă ridicați lent, rămâneți timp de trei respirații așezați pe călcâie, în postura fulgerului (A 10).

Apoi vă întindeți pe spate și vă odihniți.

Detalii suplimentare

În timpul posturii, greutatea corpului trebuie să fie simțită ca sprijinindu-se foarte exact în creștetul capului. Coatele și antebrațele au doar rolul de a menține echilibrul, de a suporta greutatea corpului. Atâta timp cât veți simți mai mult coatele decât capul, poziția este greșită.

Ceafa, spatele, coapsele și călcâiele se vor găsi pe aceeași perpendiculară în raport cu solul. La fel și bărbia, pieptul și picioarele.

Umerii vor fi menținuți cât de departe posibil deasupra solului. Abdomenul este ușor retras, pentru o bună plasare a bazinului.

După ce veți reuși poziția, trebuie să vă simțiți, oricât de ciudat vă va părea asta, ușori și într-un echilibru perfect.

Este adevărat că această senzație o simțiți doar atunci când ați respectat *tot* ce v-am spus, ați dominat teama de cădere, ceea ce ar putea să vi se întâmple dacă v-ați antrenat în mijlocul unei încăperi.

Ca să evitați asta, puteți cere ajutorul unei persoane, dar dacă nu este vorba de cineva competent, e preferabil să vă lipsiți, ca să nu fiți dirijați incorect. Aveți încredere în voi înșivă sau... apelați la ajutorul unui perete.

Așezați capul și mâinile pe sol la 5-10 cm (nu mai mult) de acest perete, ceea ce vă va scuti de riscul neplăcut de a vă rostogoli. Când vă simțiți siguri pe voi, renunțați la acest ajutor, care v-a permis să vă corectați.

Toate eforturile de ridicare și de întoarcere pe sol sunt executate în timpul *expirației*, inspirațiile fiind rezervate fazelor de stabilitate, de imobilitate.

La început, ca să vă ridicați și să vă coborâți, îndoiți genunchii; mai târziu, urcați și coborâți cu picioarele întinse, pornind de la poziția fazei a doua și revenind la ea.

Toate mișcările de ridicare și coborâre se pot face fără *sacadări*, printr-o deplasare a centrului de greutate *fără elan*.

Aceasta necesită o suplețe și o forță a șalelor și spatelui pe care le procură antrenamentul și reușita posturii (A 14) a corpului întreg și (A 15) a plugului.

Stăpânirea acestor posturi este recomandată înainte de a încerca postura capului.

Acestea sunt, de altfel, suficiente ca să compenseze eventuala nereușită a posturii capului.

Totuși, când acestea vă va deveni familiară, începeți ședința cu ele, după cele două întinderi pregătitoare. Este preferabil să nu fiți obosiți și să aveți o respirație perfect calmă și dozată, ceea ce poate că nu va fi cazul după o ședință.

După shirshasana (A 31), treceți la postura corpului întreg (A 14), pe care o veți menține *la fel de mult* ca pe prima.

Lucrul acesta este obligatoriu. Căci, oricât de avantajoasă ar fi această postură și în virtutea eficacității și polarității sale +, dacă nu este urmată de complementara ei, efectele îi sunt modificate și veți avea tendința să deveniți iritabil pentru nimicuri.

Profităm de ocazie ca să vă reamintim această regulă a polarității + și -, care trebuie respectată de-a lungul acestei metode și care se referă atât la respirație cât și la postură.

Dacă vi se spune că o postură este pozitivă și alta negativă, atunci înseamnă că există motive întemeiate, și cu atât mai mult în cazul de față.

Cu ocazia descrierii posturii A 14 (corp întreg) când v-am spus că este „mamă", iar postura capului, „tată", am folosit și alte două imagini – rege și regină –, ca să insistăm asupra ideii de cuplu inseparabil, cu o nuanță totuși: postura A 14 poate să fie folosită *singură*, dar niciodată postura capului.

Pentru cei care nu pot sau nu trebuie să o folosească

Am spus că a fost prevăzut și cazul vostru. Există deci câteva soluții.

V-am spus că postura A 14 este suficientă, și n-am făcut asta în scopul de a vă consola sau ca să fim mai amabili față de cititoare decât față de cititori. Adevărul adevărat este că postura corpului întreg este suficientă.

De altfel, vă amintesc, dacă nu ați fost atenți, că am spus, între paranteze, că yoghinii tibetani ignorau această postură, deși yoga lor este extrem de precisă și de complicată. Poate că executau exerciții complementare.

Ca să obțineți avantaje echivalente cu cele ale posturii capului, iată două posturi care nu prezintă inconveniente și sunt recomandate tuturor celor care au o stare de sănătate normală.

A 32 – Postura extensiei picioarelor (padottanasana)

Am văzut că pada înseamnă picioare și tan, extensie. La prima vedere, este descrierea foarte simplificată a unei posturi care implică nu numai picioarele, ci și spatele și capul. Veți vedea.

PRIMA FAZĂ

Pregătire

În picioare, cu mâinile în șolduri. În funcție de suplețea proprie, depărtați mult picioarele întinse, laba piciorului drept fiind paralelă cu cea a piciorului stâng. Expirând, plasați amândouă mâinile pe sol, între picioare, cu mâinile despărțite de lățimea umerilor.

Efectuare

Inspirând, ridicați capul și arcuiți spatele.

Expirând, îndoiți coatele și așezați creștetul capului pe sol, păstrând greutatea corpului pe picioare. Capul este așezat dar nu se sprijină pe sol. Cele două picioare, mâinile și capul se află pe aceeași linie.

Menținere

Rămâneți în această poziție timp de câteva respirații controlate.

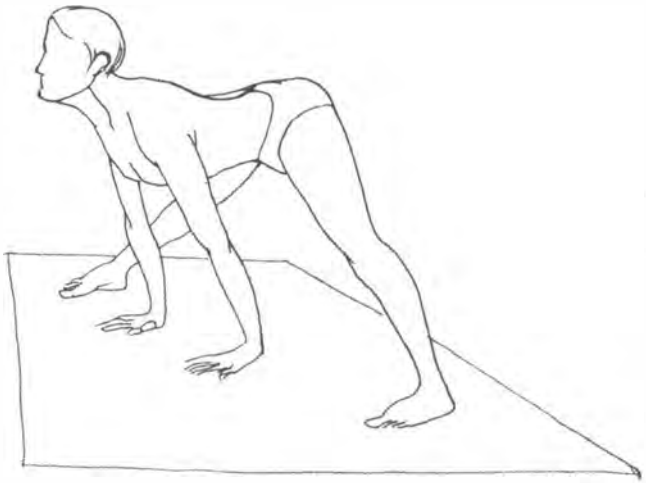
Sfârșit

După o ultimă expirație, inspirând, ridicați capul și întindeți coatele; arcuiți spatele și, inspirând, ridicați-vă; reveniți în poziția în picioare, cu picioarele lipite; destindeți-vă în această poziție.

FAZA A DOUA

Pregătire

Reluați poziția cu picioarele depărtate și genunchii întinși. Plasați mâinile cu palmele împreunate la spate, cu degetele întinse îndreptate spre cap. Acest gest, știți asta de la „salutul soarelui", este semnul de respect indian.



A32b

A32c

A32a

Efectuare

Expirând, aplecați-vă înainte și rămâneți cu trunchiul paralel cu solul, capul ridicat, timp de două-trei respirații.

Menținere

Expirând, așezați capul pe sol fără să-l sprijiniți și rămâneți în această poziție timp de câteva respirații controlate.

Sfârșit

După o ultimă expirație, inspirând, reveniți la poziția paralelă cu solul și ridicați-vă. Apoi întindeți-vă pe spate și odihniți-vă.

Dificultăți

Suplețea picioarelor va fi principala preocupare, precum și echilibrul, instabil mai ales în a doua fază. Sprijiniți bine greutatea corpului pe picioare, ca să nu cădeți în față. Arcuiți spatele, pe care aveți tendința să-l credeți drept.

Avantaje

Aproape aceleași ca în cazul posturii capului (A 31). Circulația sanguină a trunchiului și a capului este mărită, datorită poziției joase a întregii părți superioare a corpului.

În plus, întinderea picioarelor este o excelentă întreținere a supleței tendoanelor, ligamentelor și mușchilor. Aceste întinderi, în ciuda supleței dobândite sau recăpătate, trebuie să fie făcute cam o dată pe săptămână.

A 33 – Postura capului (varianta a doua)

În funcție de autori și de maeștri, această postură poartă numele de kapalasana sau shirshasana. Kapala înseamnă craniu, după cum am văzut cu ocazia descrierii respirației de curățare. Pentru occidentali, ea este cunoscută sub un nume care surprinde – „păr" –, deoarece are doar o legătură foarte depărtată cu acel copac sau cu oricare altul. Pentru că

figurează acum în programa examenelor de cultură fizică de la bacalaureat, o prezentăm sub forma ei hindusă pentru cei care, neputând să folosească prima postură A 31, ar prefera-o pe aceasta, fiind mai stabilă.

Pregătire

Așezați-vă în genunchi, puneți palmele în fața genunchilor, cu degetele spre exterior, palmele paralele una cu alta. Distanța între mâini nu trebuie să depășească lățimea umerilor.

Așezați creștetul capului pe sol. Ridicați bazinul deplasând greutatea pe cap și pe mâini, întinzând genunchii. Corectați-vă poziția, întinzând spatele și pieptul.

Efectuare

Faceți câțiva pași mici și, expirând, ridicați picioarele, deplasând întreaga greutate a corpului pe cap și pe mâini.

Menținere

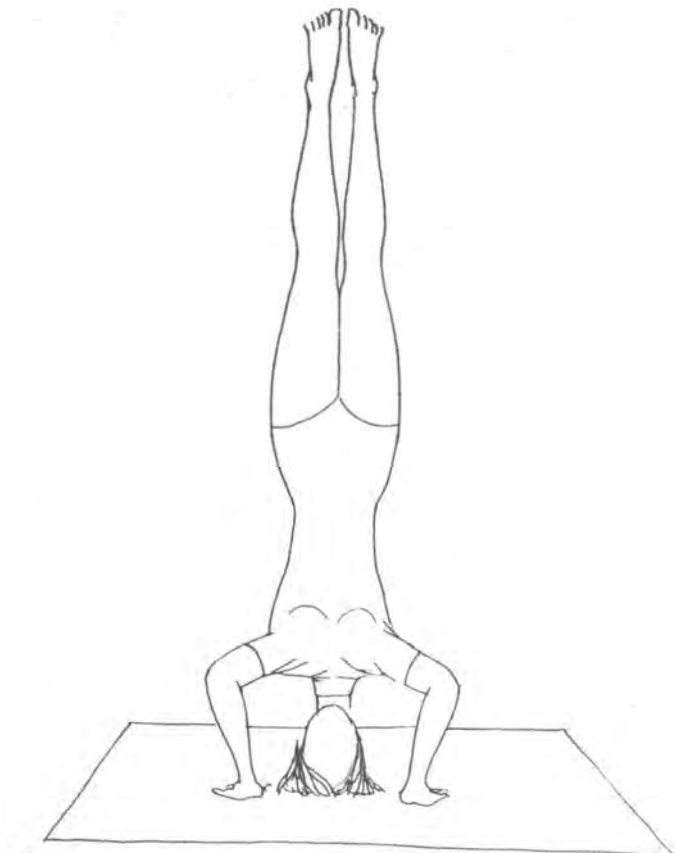
Ridicați lent picioarele și întindeți-le în sus, cu coatele îndoite, antebrațele fiind perpendiculare cu solul.

Sfârșit

Expirând, îndoiți genunchii și așezați lent genunchii pe sol. Rămâneți timp de trei expirații cu fruntea pe sol și ridicați-vă, inspirând, în poziția fulgerului (A 10). Odihniți-vă pe spate.

Dificultăți și contraindicații

Aproape aceleași ca în cazul posturii A 31, cu o atenuare totuși, căci greutatea care se sprijină pe cap poate să fie mai mică, datorită echilibrului mai bun conferit de mâini. Totuși, respectați pe cât posibil distanța dintre mâini, ce nu trebuie să fie exagerată și nu trebuie să depășească lățimea umerilor, chiar dacă sunteți tentat să faceți astfel.



A33

Puteți, ca în cealaltă postură, să vă sprijiniți de un perete, dar respectați poziția dreaptă a spatelui.

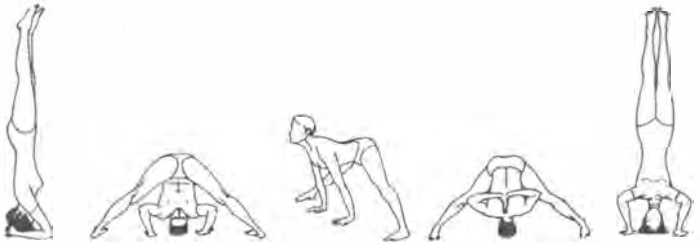
Avantaje

Complet identice cu posturile A 31, doar că este mai greu să fie menținută mult timp și că, în consecință, suntem mai puțin tentați să depășim cele câteva minute admise.

După ce ați studiat această serie specială și o stăpâniți sau

v-ați însușit-o cel puțin, includeți una dintre posturile descrise în oricare serie pe care o practicați, după întinderi.

RECAPITULAREA ASANELOR CITATE



A31 **A32a** **A32b** **A32c** **A33**

26

Viața cotidiană și yoga

Nu v-ați dat seama că aproape ați terminat examenul căilor anevoioase urmate de yoghini.

Aceste cărări v-au fost prezentate foarte sistematic și cu multe menajamente.

Dacă ne-ați urmat până aici, ați ajuns la cele cinci porți centrale ale „cetății" yoga.

Ne mai rămâne să vă deschidem pe prima și pe a doua și să vă arătăm de departe pe a opta.

De ce abordăm atât de târziu aceste două etape cu care, în principiu, în ordinea priorităților, ar fi trebuit să începem?

Pentru că, oricât de importante ar fi aceste „porți", ele nu mai sunt închise chiar atât de ermetic oamenilor din secolul

XX ca acum în urmă cu zece mii de ani. Și-au pierdut – poate pe nedrept – din valoarea inițiatică.

Judecați singuri.

Despre ce este vorba?

Principalele obstacole în calea dezvoltării umane, ne spun tratatele de yoga, constau în tot ceea ce „se opune rațiunii" (vitarka). După toate aparențele, ar fi un limbaj conform cu ceea ce un om din zilele noastre înțelege cu ușurință, mai ales cei care, îndreptățiți sau nu, se pretind adepți ai lui Descartes.

Care sunt aceste obstacole?

Conform clasificării tradiționale hinduse, ar fi următoarele zece:

1. Relele comise față de alții și față de noi înșine.
2. Folosirea minciunii și neadevărului.
3. Furtul, adică însușirea nejustificată a ceea ce nu ne aparține.
4. Desfrâul sexual.
5. Acumularea de bogății numai pentru satisfacerea noastră personală.
6. Impuritatea corpului, spiritului și simțurilor.
7. Insatisfacția, invidia.
8. Egoismul.
9. Indolența în perfecționarea cunoștințelor.
10. Refuzul de a căuta înțelepciunea.

Nu-i puțin cam dezamăgitor? V-a adus la cunoștință ceva nou această enumerare?

Totuși, evident, gândindu-ne mai bine... Dacă fiecare dintre noi ar avea grijă să respecte legile morale corespunzătoare, în loc să se mulțumească să observe neglijențele celorlalți...

Acestea fiind zise, nu vrem să facem morală nimănui.

Să vedem acum care sunt mijloacele propuse de yoghinii din vechime, pentru controlarea și evitarea acestor erori, care se opun liberei uzanțe a rațiunii.

Aceste mijloace, în număr de două, ne apar la fel de dezamăgitoare. Primul, *yama*, este format din cinci precepte morale permițând, prin stăpânirea de sine, dominarea primelor cinci obstacole citate; al doilea, *niyama* reunește cinci reguli ce trebuie respectate, referitor la ultimele cinci obstacole.

Yama

Preceptele morale corespunzătoare nu merită să fie citate, fiind niște interdicții ce aparțin și codului moral al civilizației noastre: să nu furi, să nu minți etc. Numai primul ar putea să ne rețină atenția. Este vorba de faimosul *ahimsa* sau principiul nonviolenței, care servește cu stângăcie ca lozincă unui „tineret care se caută pe sine", precum și drept acoperire celui mai slab atunci când nu-l poate învinge pe cel mai tare. Este transpunerea banală a proverbului nostru: „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face". Adică să dai dovadă de bunătate.

Niyama

Aparent mai pozitivă, dar nu am avea nici în acest caz interesul de a-i enumera regulile.

Cu excepția sonorității cuvintelor în sanscrită și misterului lor, ele nu propun, dacă te gândești bine, decât reguli pe care le cunoaștem foarte bine și pe care nu le aplicăm deloc.

Vedeți bine că, în această privință, yoghinii nu au inventat mare lucru.

Totuși, aceste reguli și observații erau atât de stricte, scrie A. Daniélou, încât „practicarea lor se dovedește imposibilă în epoca noastră", în așa măsură încât sunt înlocuite de „purificări", care sunt categoric inaccesibile occidentalilor.

Ce vom folosi noi?

Ceea ce spuneam în capitolul I: reguli de igienă morală și fizică, care formează o regulă de viață variabilă în funcție de climat și de obiceiuri, dar definite pe baza unor principii directoare.

Ar fi cazul igienei corporale, de exemplu...

Este cât se poate de evident că imaginea fizică, ignorată mai mult sau mai puțin total cu mult timp în urmă, a transformat considerabil viața noastră de om civilizat. Ceea ce părea un imperativ unei elite restrânse, a devenit natural unei mari majorități și se consideră că această instruire este mai puțin importantă.

Totuși, atenuând rigoarea unor prescripții prea ascetice, am avea interesul să includem câteva în obiceiurile noastre, dacă nu sunt deja.

Pentru un occidental, un yoghin pare un maniac al purității. Căci pentru yoghin, orice zi trebuie să înceapă cu o purificare completă de care nici nu aveți idee, de la purificarea externă normală până la purificarea internă, destul de ciudată, cuprinzând curățarea nasului, stomacului și intestinului, prin procedee deseori descrise, uneori aplicate, dar de care vă scutim.

1. Toaletă internă, dimineața la sculare

a) Beți un pahar cu apă înghițitură cu înghițitură. O apă potabilă obișnuită va fi de ajuns pentru această spălare matinală. Dar dacă vă îndoiți de puritatea ei, e mai bine să folosiți o apă minerală, nemedicamentoasă, căreia îi puteți adăuga eventual un suc de fructe stoarse.

b) Curățarea nasului. Umpleți paharul cu apă rece sau călduță și adăugați puțină sare marină. Cu nările atingând ușor apa, capul drept, inspirați o mică cantitate de apă și lăsați lent capul pe spate. Această cantitate mică de apă va cădea pe gât și o veți scuipa. (Nu vă grăbiți, ca să nu vă înecați.)

Nu inspirați prea puternic, pentru ca apa să nu pătrundă în sinusuri. Veți reuși progresiv să faceți această clătire nazală, care nu este dificilă, după ce v-ați obișnuit cât de cât.

În sfârșit, apăsând alternativ pe nări, aruncați afară, suflând, apa care a rămas acolo sau, dacă preferați ștergeți-vă nasul cu batista. Sau mai puteți practica „respirația foale" – momentul ar fi bine ales –, urmată de contractarea abdominală.

Este un excelent procedeu igienic, care are avantajul, printre altele, să vă imunizeze contra guturaiului, dar nu este vorba de o prescripție esențială, dacă nu o puteți face.

Curățați-vă limba și dinții cu o periuță tare timp de trei minute, chiar și fără pastă de dinți specială. Această curățare are drept efect eliminarea resturilor alimentare și masarea gingiilor.

2. Toaleta externă

În funcție de cum ne este mai comod, putem să facem o baie sau un duș, ba chiar și mai simplu, să ne folosim de un burete sau de o mănușă de toaletă: esențialul este să umezim corpul. Dacă vă este teamă de frig, nimic nu vă împiedică să procedați prin fricționare (mâini, față, piept) și să vă uscați înainte de a continua.

Încheiați toaleta fricționându-vă energic cu o mănușă aspră sau cu mâna goală. Mâinile sunt încărcate de magnetism, favorizând o bună circulație superficială a sângelui.

Folosiți moderat apa de toaletă, tot ce este alcoolizat. Alcoolul se absoarbe atât de porii pielii cât și pe cale bucală și, fără să știți, vă alcoolizați puțin câte puțin.

Trebuie să folosim apa rece sau apa caldă?

Depinde de fiecare. Nu e cazul să vă expuneți riscului unei răceli sau reumatismului, sub pretextul că vă călițiți. Apa caldă curăță mai bine, apa rece tonifică, dar fricțiunea finală compensează și înlocuiește acțiunea apei reci, în cazul că aceasta nu v-ar conveni.

Acum sunteți gata să începeți ședința de hatha-yoga propriu-zisă, după care veți lua masa. Persoanele care nu vor putea să respecte ordinea acestui program și vor prefera să ia masa imediat după trezire, vor avea grijă ca alimentația să fie ușoară. Dacă obișnuiți un mic-dejun copios, plasați ședința imediat înainte sau la o oră după masă.

Cum să dormim?

Această întrebare se pune la nivelul vieții noastre cotidiene. În timpul somnului, organismul nostru se reîncarcă, își reface forțele, cu condiția ca somnul să fie odihnitor!

Or, dacă nu știm să ne destindem, nu știm nici să dormim bine. Pentru yoghin însă, ca pentru orice om care trăiește

după legile naturale, somnul nu pune mai multe probleme decât destinderea. Găsește din instinct mijloacele (poziție corporală ideală, număr de ore necesare etc.) să profite pe deplin de repausul nocturn.

Omul civilizat, pe care constrângerile vremii sale (veghe prelungită, zgomot permanent, programe de lucru supraîncărcate, lumină artificială prea puternică) l-au făcut dependent de ritmul solar, cu alternanța lui noapte-zi, a pierdut obișnuința unui repaus în armonie cu exigențele naturii și depășește limitele normale ale activității zilnice.

Lucru și mai grav, același om civilizat este atât de intoxicat de aceste obiceiuri aritmice, încât nu găsește, ba chiar nu dorește să găsească o pretinsă destindere decât în astfel de distracții, care acumulează factorii de oboseală și de surmenaj.

În rest, nu vă temeți de nimic: nu vă vom cere să sacrificați ceea ce a devenit parte integrantă din existența voastră. Faceți doar apel la rațiune. Examinați, cântăriți ceea ce, în viața actuală, ar putea să fie schimbat sau evitat în mod avantajos. Deseori ne lăsăm acaparați de obiceiuri proaste mai mult din slăbiciune decât dintr-o plăcere reală.

În orice caz, dacă în afara unor tulburări organice recunoscute și în ciuda unei vieți sănătoase, a unor exerciții fizice regulate și a unei igiene alimentare convenabile vi se întâmplă totuși să suferiți de insomnie, nu vă mulțumiți să o acceptați filozofic, ci căutați-i cauzele, psihice sau fizice, împreună cu medicul. Insomnia frecventă sau persistentă este generatoare de oboseală, de anxietate, de dezechilibru nervos care au urmări profunde asupra stării noastre generale.

Pregătiți-vă pentru somn

Dacă sunteți copleșiți de griji mai acute, supărări, preocupări, probleme greu de rezolvat, care ar putea să vă împiedice să dormiți, executați un „ritual" pregătitor pentru somn.

Acest mic ceremonial va fi îndeplinit integral sau parțial, după dorință și de la caz la caz.

1. *Mai întâi, destindeți-vă*

Când a venit momentul să mergeți la culcare, încetiniți-vă progresiv gesturile, ca și cum fiecare dintre membre, fiecare părticică a corpului ar începe deja să atipească și gândurile se pierd într-o ceață ca de vată.

Beți un pahar de apă cu înghițituri mici.

Faceți, dacă doriți, o spălare nazală cu apă curată.

Dedați-vă unei scurte ședințe de destindere (cap. VIII).

2. *Respirație alternantă*

Așezați-vă pe un scaun sau, mai bine, într-o postură aleasă dintre cele pe care le practicați cel mai ușor. Îndoiți degetele de la o mână după cum este indicat.

Inspirați astupând și destupând „rapid" nările, printr-o mișcare de du-te-vino a încheieturii mâinii.

Expirați imediat, continuând mișcarea încheieturii.

Respirați astfel timp de unu-două minute și culcați-vă.

Teama de a nu adormi este deseori o cauză suplimentară a insomniei. În acest caz, remediul constă în a proceda invers: străduiți-vă să nu adormiți un timp determinat; ba chiar împotriviți-vă somnului dacă vine imediat. După îndepărtarea astfel a temerii inițiale, somnul vă va cuprinde automat, dacă sunteți totuși sincer cu voi înșivă.

Alungați din minte gândurile neplăcute și mențineți-vă gândul fixat asupra imaginii unui peisaj mare, a unui lac

mare, a unui râu cu curgere liniștită și maiestuoasă... sau asupra respirației abdominale.

Ce poziție să adoptăm?

Yoghinii au prevăzut totul... chiar și o postură pentru dormit, numită dradhasana. Ei merg însă și mai departe și recomandă să ne orientăm patul astfel încât să avem capul spre nord și picioarele spre sud, sau capul la est și picioarele la vest, ca să beneficiem de curenții magnetici tereștri. Totuși, dacă observați că patul nu este orientat după aceste indicații și că nu e posibil să-i modificați orientarea, nu vă alarmați, obișnuința dobândită înlătură inconvenientele acestui defect de orientare.

Dar să revenim la dradhasana. Culcați-vă pe partea dreaptă, cu picioarele întinse, cu brațul stâng pe lângă corp, piciorul stâng stă fără rigiditate pe piciorul drept, brațul drept este îndoit sub cap, fața interioară a brațului sau palma servind drept pernă (cei mai mulți specialiști occidentali în materie recomandă renunțarea la orice fel de pernă). Trebuie, spun yoghinii, să adormim pe partea dreaptă, ceea ce favorizează prima parte a digestiei, și să ne trezim pe partea stângă, ca să încheiem a doua fază.

Destindeți-vă cât se poate de complet, respirați calm, fără efort, încetiniți ritmul respirator. Detașați-vă de preocupări, de problemele mari și mici, nu-i momentul să vă gândiți la ele. Întrerupeți circuitele electrice ale creierului, recepționând câteva senzații tactile sau auditive. Filozoful Théodule Ribot a sus: „A dormi înseamnă a te dezinteresa".

Câteva remarci despre această postură.

1. Evitați să stați ghemuiți. Țineți picioarele întinse, poziție ce favorizează circulația sanguină.

2. Dacă nu există nici o contraindicație în cazul unor tulburări organice speciale, este totdeauna preferabil să dormiți fără pernă.

3. Dacă vă place să dormiți pe burtă, păstrați această poziție pe care, probabil, ați ales-o din instinct: este excelentă pentru cei care suferă de ptoză stomacală sau de congestie a organelor.

4. Ar trebui să aveți un pat destul de tare. Pentru permeabilitatea lor, preferați cuverturile de lână. Nu folosiți cuverturile calde sau buiota decât ocazional: corpul și-ar pierde capacitatea de apărare naturală și ar deveni mai puțin rezistent la frig.

Cât timp trebuie să dormim?

Durata somnului variază în funcție de vârstă, de anotimp, de starea de sănătate, de temperatură și, mai ales, de capacitatea de recuperare proprie fiecăruia. Se întâmplă frecvent ca să dormim mai puțin și mai profund în urma practicării regulate a posturilor yoga.

A ști să te odihnești este mult mai important decât să dormi mult și greoi. Calitatea este totdeauna mai importantă decât cantitatea.

Chiar și în timpul unei insomnii, dacă stați perfect nemișcat, destins ca în postura marelui repaus (A 1), vă refaceți forțele.

Yoga vă oferă mijloacele naturale care vă vor procura un repaus odihnitor. Puneți-le la încercare până când veți descoperi formula cea mai convenabilă complexității voastre individuale.

Aer și lumină

Orientalii înțeleg cu greu mania noastră de a ne bronza cu orice preț. Soarele, puternic element terapeutic, în doză rezonabilă, devine repede periculos dacă nu este folosit cu discernământ. Inconvenientul cel mai mic îl constituie uscarea pielii și îmbătrânirea ei mai rapidă.

Postura marelui repaus (A 1) este o poziție de destindere și de recuperare, pe care nu trebuie să o folosești pentru expunerea la soare. Nuanța bronzată atât de apreciată este o apărare a organismului împotriva unor anumite raze solare. Cine încearcă să o obțină prea repede, confundă scopul cu mijloacele, ca să-și satisfacă o vanitate naivă.

În locul acestei bronzări forțate, cu ajutorul a tot felul de specialități protectoare sau acceleratoare, profitați de vacanțe ca să vă lăsați corpul să trăiască cu cât mai puține „piedici" vestimentare.

Aerisiți-vă cât mai mult posibil, respirați, mergeți, scăldați-vă, comunicați cu natura și, ca o recompensă – dar numai ca recompensă –, veți fi bronzați și dezintoxicați, fizic și moral.

Amintiți-vă sau aflați acum că a trăi e ca respirația: iei, asimilezi, restitui.

O veche legendă hindusă, care ilustrează în mod remarcabil procesul cu pricina, ar putea să folosească drept introducere pentru toate formele de yoga, ca și tuturor metodelor de educație profundă a ființei omenești.

Se spune că, în momentul în care se înalță pe cer steaua Svâti (Arcturus, din constelația Câinelui), dacă se anunță amenințătoare o aversă de ploaie, stridiile se adună pe plajă. Stau și așteaptă cu cochiliile deschise. Urmează aversa și acelea dintre stridii în care a pătruns o lacrimă celestă, se închid imediat. Se cufundă în mare unde, în singurătate și tăcere, picătura de ploaie va deveni perlă.

Cum ne îndeamnă această legendă, să pornim în întâmpinarea sursei Cunoașterii, să profităm de toate ocaziile ca să ne îmbogățim spiritual, să avem spiritul deschis, să fim atenți la ce e bine, la ce e frumos (timpul 1: însușirea). Apoi, după ce am primit o părticică de înțelepciune, să ne închidem în fața influențelor dăunătoare sau deprimante. Atunci, în tăcerea efortului interior, se va zămisli o personalitate nouă, debarasată de complexe paralizante, dotată cu un echilibru solid, cu o viziune clară a existenței (timpul 2: asimilarea).

Pe scurt, devenim o personalitate curată și mai puternică, care le va face pe personalitățile mai puțin viguroase să profite de bogăția ei interioară (timpul 3: restituirea).

Să ne orientăm spre o viață simplă, naturală, destinsă, senină. Fără să ceară părăsirea mediului în care se derulează existența noastră zilnică, yoga ne invită să creem în noi o oază permanentă de seninătate, de liniște și de destindere interioară. Adevărata activitate se dezvoltă totdeauna dinăuntru în afară: este o forță centrifugă, nu centripetă. Să ne retragem în noi, favorizând cât mai mult simțurile – aceste uși și ferestre ale sufletului.

Să ne analizăm atent, cu luciditate gândurile, emoțiile, actele, nu printr-o închidere sterilă în noi înșine, ci ca să ne ne depășim și să „redăm lumii, mărită însutit și cu o strălucire splendidă, perla pe care ne-a dăruit-o cerul".

27

Alimentația

Un vechi proverb, deși ni se pare foarte banal, are o semnificație profundă pe care o vom redescoperi: „Trebuie să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm".

A te hrăni este o necesitate, iar satisfacerea acestei nevoi este însoțită de o plăcere naturală. Hrănirea corpului și încercarea unei satisfacții depline de pe urma acestui lucru constituie condițiile primordiale ale sănătății.

Viața modernă ne impune orare, o anumită grabă, obstacole care ne duc la obișnuințe dezastruoase în ceea ce privește alimentația.

Trezit devreme și prost dispus, omul contemporan, înghite o cană de cafea fierbinte, câteva tartine și, cu stomacul umflat, dă fuga la lucru. La prânz, mănâncă în grabă

mezeluri, mâncăruri gătite, brânzeturi, preparate de patiserie, poate bea și un vinișor, după care urmează o jumătate de zi de muncă sedentară.

Seara: cina în familie se derulează mai mult sau mai puțin calm, iar televizorul ne solicită atenția cu mult înainte de sfârșitul mesei.

Alimentarea nu constă doar în absorbirea hranei. În primul rând are importanță cantitatea și calitatea acestei hrane, dar condițiile exterioare și climatul de calm sau de agitație de la masa noastră constituie elemente cărora nu trebuie să le subestimăm rolul benefic sau perturbator.

Un prim sfat: nu vă grăbiți

Este dăunător să vă așezați la masă fără să fi avut timp să vă odihniți, să vă destindeți puțin, sau măcar să fi lăsat să scadă treptat tensiunea nervoasă.

Să stai jos un moment, să te speli pe mâini fără grabă și să te instalezi bine dispus cu gândul că te vei bucura de o masă bună constituie un preambul excelent.

Luați exemplu de la cel care știe să aprecieze deliciile mesei și nu vrea să piardă nimic din plăcerea rafinată produsă de bucatele pe care le savurează, spre deosebire de mâncău, care se repede cu aviditate asupra conținutului farfuriei și consumă totul cu mare grabă.

Adulmecați mireasma unei mâncări, apreciindu-i culoarea, admirându-i prezentarea, bucurați-vă că stați la o masă foarte curată și aranjată cu gust: aceasta constituie cea mai bună pregătire pentru masă. Vă vine apă în gură, semn că se activează funcțiile digestive, că acum corpul nostru este pregătit să primească hrana.

Respirația este activă, la fel și circulația, se produce o destindere nervoasă. Începutul mesei este un moment fericit.

A mânca repede este la fel de dăunător ca a mânca prea mult. Sobru, Bernard Shaw a fost un frumos exemplu al beneficiului pe care îl putem obține de la o alimentație bine controlată. La nouăzeci și patru de ani, era slab și solid, fără să-și fi pierdut nimic din spiritul său caustic. Știm că mânca numai singur și totdeauna la aceleași ore.

Importanța ambianței calme este esențială. O masă luată în grabă, continuând discuțiile sau fiind obsedat de tot felul de griji nu va fi digerată normal. Tensiunea nervoasă frânează absorbția sucurilor digestive, paralizează mișcările organelor, un acid coroziv se formează în tubul digestiv, acid care, după un timp mai lung sau mai scurt, provoacă ulcere.

Iată-ne din nou confundați cu realitățile interdependenței corpului și spiritului.

Surmenajul emoțional este inamicul nr. 1 al organismului nostru. Yoga ne face să acordăm întreaga lor valoare condițiilor calme, plăcerilor estetice și gustative ale mesei.

Al doilea sfat: mestecați

Digestia începe în gură. Dacă vă striviți fin hrana mestecând-o bine, fiind astfel bine amestecată cu saliva, munca tubului digestiv va fi facilitată prin acțiunea primordială a sucurilor salivare și asimilarea alimentelor va produce o energie utilizabilă. A mânca prea repede, înseamnă a escamota transformarea amilaceelor (pâine, paste făinoase) în zaharuri asimilabile. Aceste alimente, prost digerate, aglomerează intestinul, îl umflă și ele vor fi stocate sub formă de grăsime.

Ca să slăbiți, mestecați!

Pornind de la reeducarea modului de mestecare se poate crea o reînnoire a vitalității.

Mâncatul lent, mestecatul îndelung ne scutește de acele senzații violente de foame care îi împing pe mulți nervoși sau nesatisfăcuți să se hrănească excesiv.

Masa trebuie să vă procure o mare plăcere. Învățați acest lucru și mai învățați să mâncați lent și să mestecați bine. Nu veți mai fi chinuiți de nevoia de a mânca prea mult, găsind cât se poate de natural un echilibru de o sobrietate normală.

O gastronomie naturală

Am greși crezând că regimul vegetarian este alimentația care însoțește în mod necesar exercițiile yoga.

Motivele pe care le putem avea ca să ne abținem de la consumul cărnii și să preferăm o hrană formată din legume, fructe, cereale și produse lactate sunt bune în măsura în care reprezintă o alegere ce se bazează pe cauze pozitive. A te „lipsi" de carne nu este un lucru recomandabil. Dar dacă alegeți alimentația cea mai simplă, pentru că așa vă place sau ca să satisfaceți o înclinație personală, printr-un fel de idealism de frugalitate, de simplitate, veți face bine.

Preferați să mâncați asemeni celor din anturajul dumneavoastră? Și în acest caz aveți dreptate. Practicarea metodei yoga și noile obișnuințe de moderație și de stăpânire de sine pe care le veți dobândi vor fi de ajuns să vă echilibreze apetitul în funcție de nevoile voastre reale.

Buna cunoaștere a valorii alimentelor vă va ajuta să vă echilibrați în mod judicios mesele, în funcție de nevoile organismului.

Alegeți ce vă tentează, ce vă place, dintre toate alimentele sănătoase și plăcute pe care le aveți la dispoziție. Reeducați-vă treptat apetitul și lucrurile vor decurge de la sine, reușind să vă bucurați în pace de fiecare masă cumpătată.

Să vorbim puțin despre alimente.

Trebuie să facem deosebire între alimentele naturale, nepreparate, și alimentele gătite.

Se cunoaște foarte bine importanța vitaminelor.

Vitamina A, antiinfecțioasă, se găsește în morcovi, fructele roșii, legumele verzi, lapte și măruntaie de vită.

Vitamina B favorizează digestia. Consumați făină integrală și pâine integrală.

Vitamina C este vitamina energetică a vitalității, a creșterii. Puterea ei antiinfecțioasă și catalitică este bine cunoscută. Ea se găsește în fructele și legumele crude. Este vitamina de întinerire a țesuturilor vii.

Vitamina D favorizează asimilarea calciului și întreține sănătatea organismelor pe care lipsa de lumină solară, în timpul iernii, le face mai vulnerabile. Se găsește în ficat, măruntaie, ulei de pește.

Câteva cuvinte despre diferitele categorii de alimente.

Există multe rețetare dietetice care vă vor permite să vă formați meniuri astfel încât elementele esențiale să figureze la fiecare masă.

Proteine – carne, pește, lapte degresat, toate brânzeturile.

Hidrați de carbon – toate felurile de zahăr, mierea; făinoasele, cerealele.

Grăsimi – unt, ulei, grăsime animală.

Vitamine.

Săruri minerale – cu cât alimentația va fi mai variată, cu atât mai bine va fi asigurată rația de săruri minerale.

Informați-vă cu grijă și lăsați-vă ghidați de apetit, fără să uitați că este indispensabil să mâncați câte puțin din toate la fiecare masă pentru ca digestia să se deruleze normal.

O gastronomie naturală, care îți dezvoltă abilitatea în compunerea de meniuri suculente și perfect echilibrate în principii nutritive, este o artă în care e bine să excelezi.

Sfaturi practice

Alegerea alimentelor și prepararea culinară sunt factori esențiali pentru o alimentație sănătoasă.

Rețetele menajere de altădată, când bucătăria familială era elaborată, bogată, acordând plăcintelor și mâncărurilor cu sos un loc aparte, au fost înlocuite din fericire cu lucruri mult mai simple. Crudițățile și carnea friptă sunt foarte prețuite. O „teamă de îngrășare" salutară face ca multe femei să fie interesate de regimurile cu un număr mic de calorii și să învețe să evalueze valoarea nutritivă a alimentelor.

Iată câteva sfaturi profitabile pentru toată lumea.

Pâinea albă este făcută din făină devitalizată. Pâinea integrală, pâinea de secară, puțin mai vechi, sunt preferabile.

Se poate bea, ca aperitiv, un suc de roșii, un suc de portocale.

În magazinele specializate în produse de regim, se pot găsi orez nedecorticat și paste făinoase din făină integrală.

Este bine să se servească salata cu frunzele ei cele mai verzi. Evitați andiva, care este o legumă bolnavă, lipsită în mod artificial de culoarea sa de un verde natural.

Ciorbele de legume au avantajul că ne fac să consumăm o zeamă bogată în săruri minerale solubile.

Frigiderul poate să fie și un fals prieten. Legumele, carnea, lactatele nu se păstrează în frigider intacte, ci se deteriorează în mod insidios. Cumpărați zilnic produsele cele mai proaspete.

Femeia care are serviciu are foarte puțin timp să gătească. Ea va servi, la masa familiei, mâncărurile cele mai simple și multe produse naturale: nuci, lămâi, brânzeturi, iaurturi și uneori chiar sandvișuri. Copiilor le va face foarte bine un pahar cu lapte la aceste mese rapide.

Curățați cât mai puțin posibil legumele, dar spălați-le cu mare grijă. Aproape toate pot fi consumate crude. Fierberea în aburi este o metodă recomandabilă.

Folosiți cu larghețe plantele aromatizante din grădină și usturoiul, ale cărui virtuți sunt sigure, precum și ceapa crudă, care va da gust salatelor de cruditâți. În loc de oțet, folosiți mai bine zeamă de lămâie.

Zahărul alb, rafinat industrial, nu are valoarea energetică și vitaminizantă a mierii, melasei, siropului de arțar. O linguriță de miere într-o cană cu ceai slab alungă oboseala în câteva minute.

Cerealele, ca și fulgii de ovăz, meiul, hrișca, grișul, cușcușul, mămăliga, sunt economice și nutritive.

Băuturile

Obiceiul de a bea în timp ce mâncăm are inconveniente atât de evidente, încât toți dieteticienii și medicii sunt împotriva lui.

Hrana este dilatată în stomac de lichide și sucurile digestive nu mai acționează normal. Cele mai importante substanțe nutritive sunt pierdute pentru asimilație, ceea ce poate să ducă la carențe, care se află deseori la originea acelor senzații de foame puternică, impulsul de a mânca la orice oră. Organismul cu carențe se află într-o stare de lipsă, în ciuda cantității de hrană absorbită.

Numai o masă perfect compusă și o digestie netulburată permite o asimilare naturală și o satisfacere a apetitului cu rații neexcesive.

În schimb, a bea între mese e un lucru salutar. Cea mai bună băutură este apa minerală cea mai pură, cea mai puțin săracă în săruri.

Beți șase până la opt pahare de apă zilnic. Nu e o hrană, ci unul dintre compușii corpului nostru.

Lichidul din țesuturi trebuie să fie reînnoit în mod constant. Eliminăm permanent apă, prin glandele sudoripare, prin respirație, prin căile digestive.

Conform unui proces automat și continuu, se produce în noi o circulație a lichidului: toxinele, otrăvurile, deșeurile celulare sunt diluate, amestecate, evacuate. Apa pe care o bem spală rinichii, purifică sângele, facilitează tranzitul intestinal.

Un pahar de apă la trezire, un altul înainte de culcare constituie un obicei excelent: e vorba de o adevărată curățare a organismului, după cum am văzut.

Apa rece ca gheața este o băutură dăunătoare: frigul paralizează digestia și poate să provoace crampe stomacale.

Toate tizanele și infuziile, ceaiul slab sunt salutare.

Sucurile de fructe și de legume sunt atât alimente cât și băuturi, toate fiind recomandabile.

O măsură de precauție ce nu trebuie uitată: consumați sucul imediat ce îl preparați. O pierdere în vitamine prin oxidare are loc foarte repede.

Laptele este un adevărat aliment. Bogăția lui în proteine, zahăr, săruri minerale asimilabile, grăsimi, face din el un aliment de bază al creșterii și sănătății noastre. Dar e puțin cam greu de digerat și nu e bine să fie băut repede, cum am face cu un pahar cu apă. Dacă însă îl bem cu înghițituri mici, alternând cu dumicați mici de pâine mestecată lent, laptele devine digest.

Toate produsele lactate sunt recomandabile. S-a vorbit deseori de virtuțile salutare ale iaurturilor și kefirului, acel lapte fermentat care îi face pe țăranii din Urali să

trăiască până la o sută de ani! Fermenții lactici pe care îi conține favorizează digestia și au o acțiune dezintoxicantă care este de ajuns să le îndreptățească faima.

Unele băuturi, precum cafeaua și limonada chimică, sifonul etc., produc o stimulare care duce, pe termen lung, la dereglarea reacțiilor sistemului nervos. De aici momente de toropeală, contra cărora încercăm să luptăm cu alte stimulente... Se resimte întreg organismul, tonusul scade și se instalează insomnia.

Alcoolul este dușmanul omului. Yoga vă va ajuta să vă debarasați de piedica pe care o reprezintă obiceiul de a bea, chiar și foarte moderat, alcool sub orice formă. Și în această privință, nu aspirați să obțineți voi înșivă, printr-un efort violent, ceea ce trebuie să constituie o întoarcere treptată la un echilibru de sănătate armonios și normal.

Printr-o disciplină suplă, reduceți puțin câte puțin consumul alcoolului. Va veni repede ziua în care nevoia de el – care nu corespunde cu nici o necesitate naturală a corpului – se va domoli, va dispărea. Nu veți mai simți dorința de a bea alcool.

A bea un pahar de vin bun la masă vă face o mare plăcere? Nu vă lipsiți de ea. Dar dacă știți să vă lipsiți, faceți bine.

Pentru alcool, ca și pentru tutun, metoda de eliberare de constrângerea obișnuinței este o metodă de reducere treptată a dozelor.

Exercițiile yoga vă vor procura forțe și o stare de satisfacție care vor suplini îndeajuns plăcerea pe care ar fi putut să v-o procure aceste excitante.

Să vorbim acum despre problemele abținerii de la mâncare. Yoghinii au reputația că practică un post prelungit, un proces constând din a nu absorbi nimic timp de săptămâni, cel puțin așa se spune.

Înțelepții din India, ale căror forțe spirituale ating niveluri care nouă ne sunt probabil inaccesibile, recurg la post, asta e clar.

Să nu cerem corpului nostru să depășească nivelul de activitate normală. Deja constituie o țintă ambiția de a încerca să atingem acel echilibru normal și natural al persoanei noastre, al vieții noastre.

În loc să încercăm experiența postului care, în unele cazuri și sub control medical, poate să fie o metodă terapeutică utilă, trebuie să știm că moderația la masă este salutară.

Este bine să termini o masă cu senzația că „ai mai avea încă loc".

Ca să vă odihniți organismul, puteți să stați o zi sau două, pe lună, fără să mâncați. În acele zile, beți normal, după cum vă este sete, și trăiți ca de obicei, fără să luați în seamă impresia de oboseală pe care o resimțiți la ora obișnuită de masă. Nu vă neliniștiți.

Dacă sunteți suferinzi sau foarte obosiți în unele zile, treceți la dietă timp de patruzeci și opt de ore, adoptând o alimentație foarte ușoară și frugală.

Animalele ne dau exemplu, prin reacția instinctivă de punere în repaus a funcțiilor digestive în caz de maladie.

Veți regăsi acea comunicare liberă cu „înțelepciunea corpului" și veți putea avea încredere în propriul apetit sau într-o repulsie care vă va abate de la a mânca.

Cei mai mulți dintre noi am fost învățați, în urma unei educații tradiționale, să mâncăm „de toate", să mâncăm cu sau fără apetit, să mâncăm „tot ce avem în farfurie". Psihologii recomandă astăzi părinților cea mai mare prudență în privința educației care implică funcțiile naturale.

Necesitatea de a mânca la ore fixe este una dintre constrângerile vieții civilizate. Ajungem să ne așezăm la masă și să mâncăm fără să ținem seama de apetit.

Dacă nu vă este foame, sunteți enervat, încordat, nu vă așezați la masă. Faceți exerciții de yoga; încercați să vă recăpătați calmul; dispersați-vă gândurile și adunați-le prin exerciții de control a atenției.

Se supraestimează mult importanța meselor regulate. Există în noi rezerve de energie calorică suficiente ca să ne permită momente de abstinență și este bine să mobilizăm aceste rezerve, care se reconstituie foarte repede.

Hrana este un factor important al echilibrului nostru și al stării noastre de satisfacție. Hrănindu-vă cu discernământ, veți obține un tonus fizic și mental sporit care vă va surprinde.

Veți avea pielea mai curată, privirea mai vioaie, părul mai strălucitor și inteligența mai suplă, mai rapidă. Constipația și insomnia vor dispărea.

Veți deveni, pentru voi înșivă și pentru ceilalți, un tovarăș mai agreabil.

28

Să tragem concluziile

Ultima etapă

Deși putem să extragem din yoga o mulțime de norme, trebuie să ne limităm.

Circuitul pe care ne-am propus să vi-l prezentăm s-a încheiat.

Poate că cititorul se va întreba cum rămâne cu etapa a opta.

Nu am uitat-o. Totuși, nu ne vom ocupa de această ultimă etapă, nu numai pentru că iese din cadrul studiului nostru, ci și pentru că ea nu necesită altceva decât aplicarea etapelor deja examinate.

Într-adevăr, identificarea – sau, după traducerea pe care o dă doctorul Ramurti Mishra: sam = complet; a = întreg și etern;

dhi = intuiție – își are obârșia în cele trei etape de efort interior efectuat asupra noastră, datorită aplicării destinderii perfecte (etapa a cincea), meditației (etapa a șasea) și concentrării (etapa a șaptea).

Această identificare sau intuiție superioară este o experiență personală despre care numai cel care a încercat-o ar putea să vorbească. Dar, în general, nu o face.

Spre marele nostru regret, suntem obligați să recunoaștem că are dreptate, deoarece această experiență este inexprimabilă. Ea este consecința dezvoltării capacității de intuiție la un stadiu atât de înalt, încât problemele individuale nu se mai pun. Ele s-au topit într-o stare momentană sau durabilă de înțelegere atât de extraordinară, încât nu ar putea să fie percepută decât de cineva trecut prin aceeași experiență.

Această stare deosebită de înțelegere, inefabilă, este atinsă de puțini, de foarte puțini privilegiați.

De aceea nu vă putem spune decât: continuați și prin har și perseverență veți reuși să treceți de acest prag. În acel moment nu veți mai avea nevoie de sfaturi, veți ști. Aceasta este rațiunea de a fi profund, punctul de convergență, de intersecție al tuturor yoghinilor.

Precum mulțimea de medicamente destinată aceleiași maladii, varietatea sfaturilor și metodelor pentru atingerea acestei cunoașteri dovedește că fiecare trebuie să găsească medicamentul sau mai curând *calea* care i se potrivește. Cea mai simplă este deseori cea mai bună, îndeosebi cea a perfecționării permanente, secundă de secundă.

V-am deschis cărări, urmați-le. Îndeosebi, cele indicate în capitolele: *Yoga și relaxarea, Cum să te asculți pe tine însuți, Practicarea atenției conștiente, Stăpânirea gândirii, Gândirea poate orice.*

Aceste cinci capitole reprezintă aspectul interior al efortului cerut; posturile, respirația, regulile de igienă fizică și morală reprezintă aspectul exterior.

Aceste două aspecte se completează și se întrepătrund. Să nu vă credeți scutiți de aspectul exterior, sub pretextul unui mai mic interes imediat. Considerăm că nu se poate construi nimic solid dacă se exclude unul dintre aspecte.

Deoarece s-ar putea să vă treziți dezorientați în fața a tot ceea ce trebuie să îndepliniți, vă propunem un plan de lucru mediu. Totuși, va fi doar o indicație minimă în jurul căreia va trebui să vă reglați progresul, care depinde exclusiv de voi, de posibilitățile fizice și propriile obligații.

Această yoga se adresează fiecăruia dintre voi și vă interesează pe toți, indiferent de vârstă și de sănătate. Veți găsi o linie de conduită conform naturii voastre, răspunzând unor nevoi, de la cele imediate la cele mai depărtate, pregătindu-vă chiar pentru treapta cea mai de sus a acestei metode.

Antrenamentul

La început, v-am spus că hatha-yoga se bazează pe trei factori principali:

– *respirația;*
– *posturile;*
– *dozarea efortului.*

Totul guvernat de o atitudine mentală atentă.

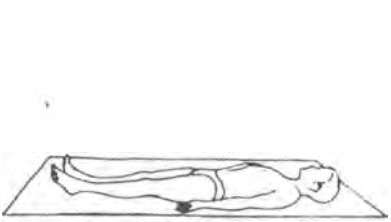
Toate exercițiile, ca și toate actele vieții, trebuie efectuate cu respirația corespunzătoare, efortul dozat și atenția adecvată. Ca să reușiți, progresați palier cu palier, urmând calea propusă în această carte, cu câteva variante corespunzătoare posibilităților pe care le vom preciza.

Prima săptămână

Începeți cu studiul și practicarea respirației naturale (cap. V), respirației controlate (cap. VI și cap. VII), căutând destinderea dozată (cap. VIII).

Vreme de opt zile sau mai mult, dimineața și seara, timp de cinci-zece minute, reglați-vă respirația.

Folosiți posturile indicate:



A1

A2

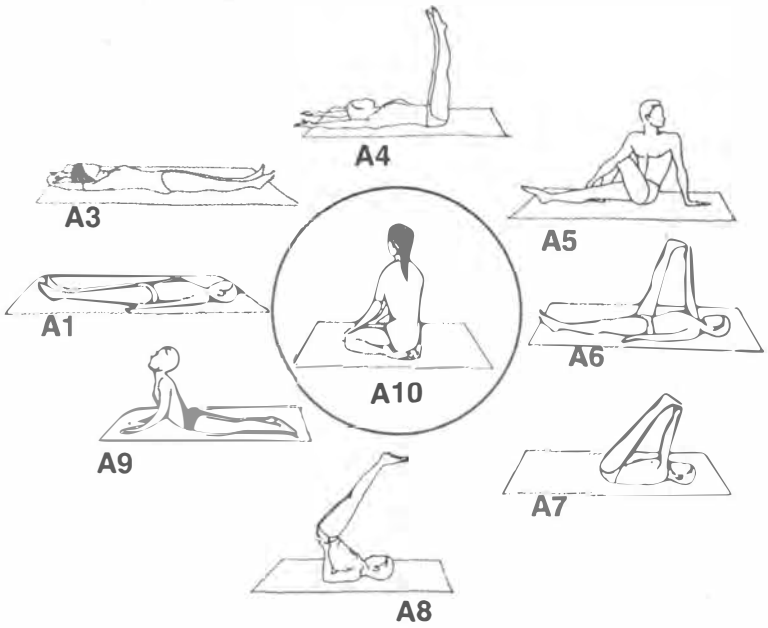
Săptămâna a doua

După însușirea acestor trei tehnici, veți putea trece la prima serie de posturi care, din punct de vedere fizic, prezintă o singură dificultate: postura răsturnată (A 8), pentru persoanele în vârstă.

Studiați și practicați această serie timp de opt zile, chiar dacă vi se pare foarte ușoară.

Schema primei zile

Începeți cu figura centrală A 10, continuați cu figura A 3, apoi cu A 4 și așa mai departe, în sensul acelor de ceasornic; terminați cu figura A 10. Consultați **Prima serie** din cap. IX.



Săptămâna a treia

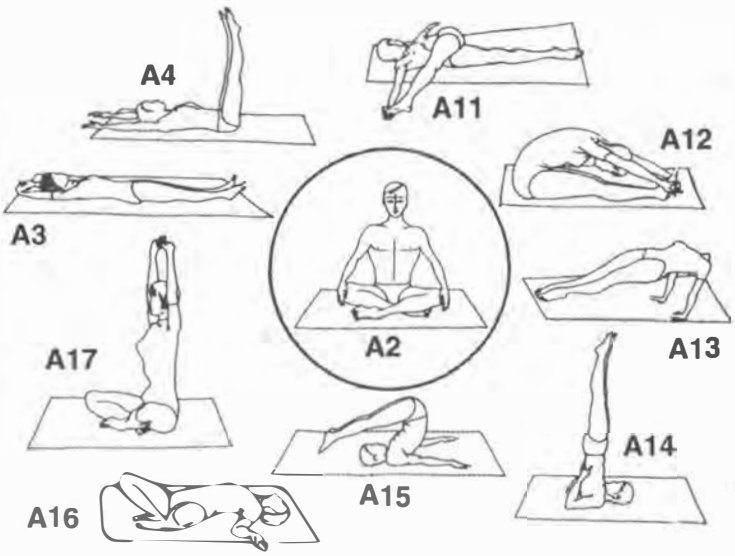
După o săptămână, treceți la seria a doua. Aceasta prezintă trei dificultăți:

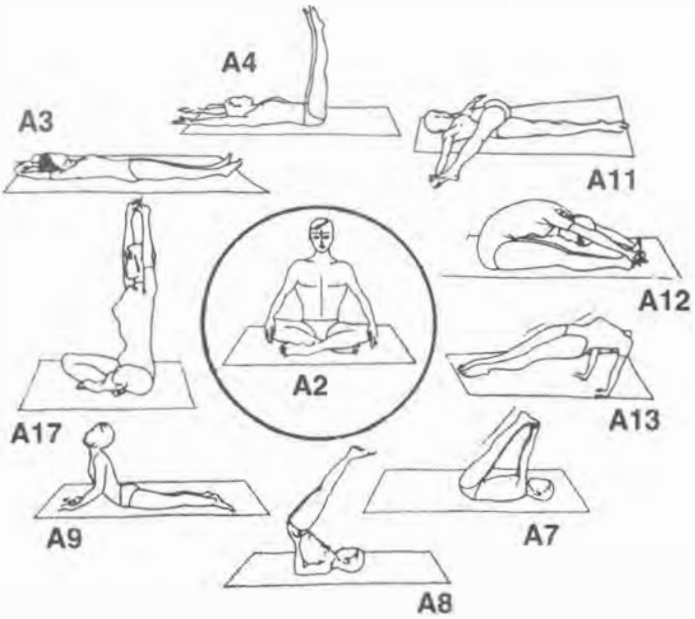
– postura corpului întreg (A 14);
– postura plugului (A 15);
– postura peștelui (A 16).

Aceste trei posturi pot să fie momentan înlocuite prin:

– postura răsturnată (A 8);
– varianta pe spate a posturii întinderii posterioare (A 7)
– postura cobra (A 9).

Ca să vă simplificați munca, vă propunem două scheme, prima cu posturile de bază și a doua cu posturile secundare. Ca în schemele precedente, acestea se citesc pornind din centru A 2 spre posturile A 3, A 4 etc., în sensul acelor de ceasornic.


A4
A11
A12
A3
A2
A13
A17
A14
A15
A16

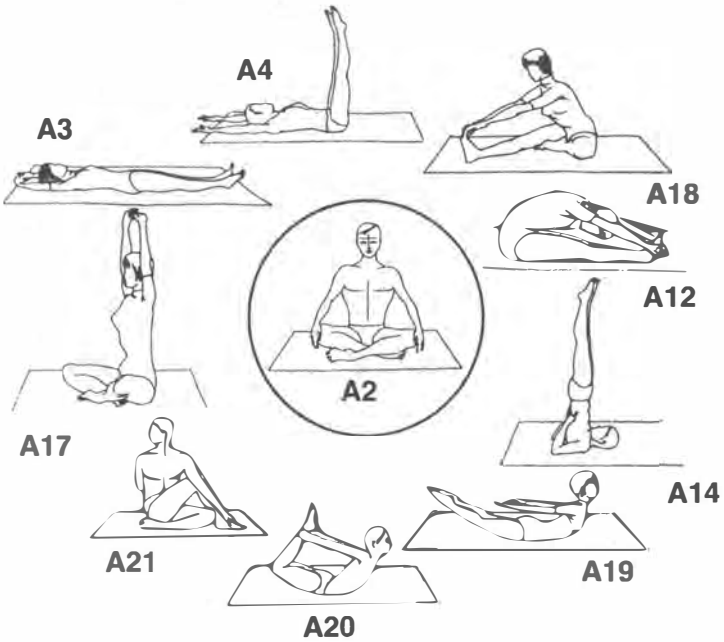

A4
A3
A11
A12
A2
A17
A13
A9
A7
A8

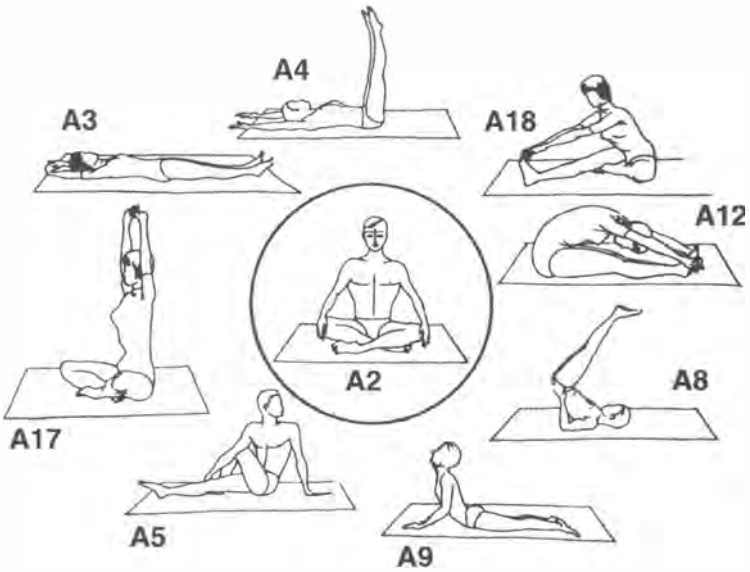
Săptămâna a patra

Seria a treia cuprinde doar patru posturi care se vor completa, în ordine, prin:
– prima întindere pe spate (A 3);
– a doua întindere (A 4).
Urmate de:
– postura marelui gest (A 18);
– postura întinderii posterioare (A 12);
– postura corpului întreg (A 14) sau răsturnată (A 8);
– postura lăcustei (A 19);
– postura arcului (A 20);
Postura lui Matsyendra (A 21), înlocuită eventual cu A 5.
Încheiați cu postura muntelui (A 17).

Notă. Dacă nu puteți aborda postura arcului, ea va fi înlocuită cu postura lăcustei (A 19), chiar simplu schițată, sau cu postura cobrei (A 9).

Folosiți schemele la fel ca pentru săptămâna a treia, adică începeți cu figura centrală și continuați cu A 3, A 4 etc.


A4
A3
A18
A12
A2
A17
A14
A21
A19
A20


A4
A3
A18
A12
A2
A8
A17
A5
A9

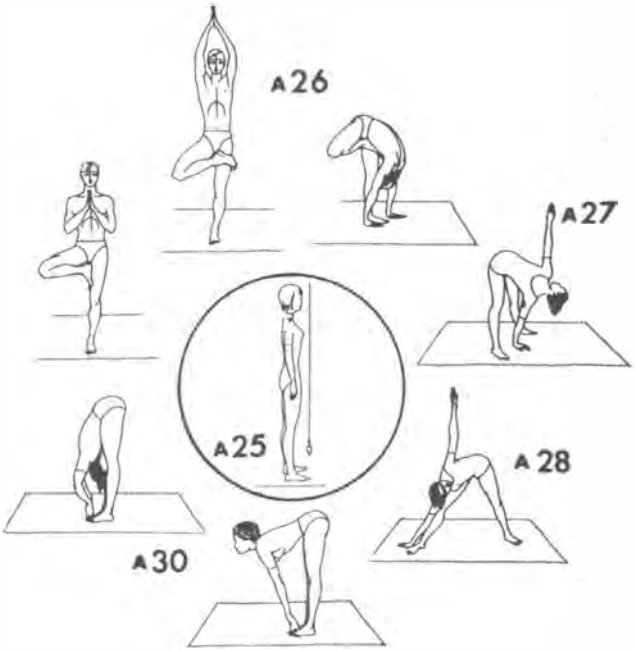
Săptămâna a cincea

Abordați a patra serie, care prezintă dificultăți de suplețe și de echilibru fără importanță pe care toată lumea ar trebui să le poată depăși.

Această serie este deseori considerată ca adresându-se începătorilor și ar putea să fie studiată în prima săptămână.

Dacă vi se pare prea scurtă, completați-o cu A 14, A 15, A 16 sau înlocuitoarele lor.

Începeți cu A 25 și continuați cu A 26, A 27 etc.


A 26
A 27
A 25
A 28
A 30

Săptămâna a șasea

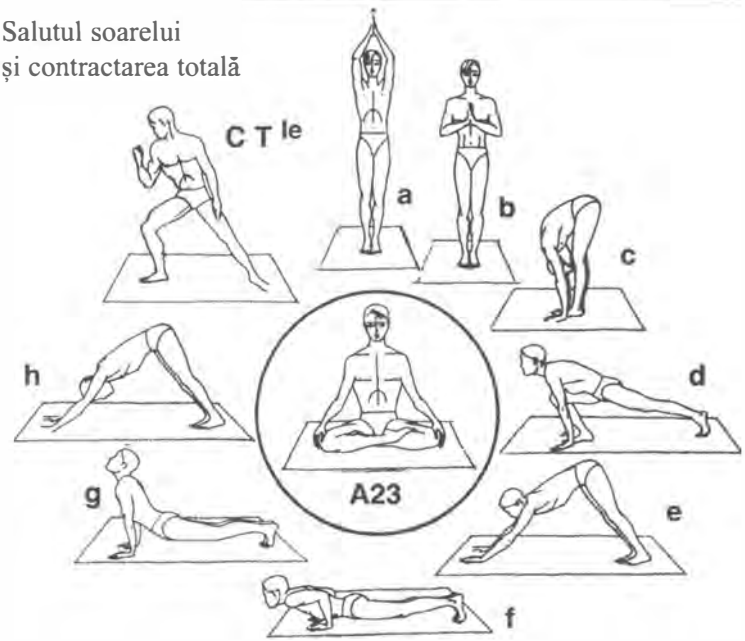
Serie „rapidă" pentru oameni grăbiți.

Salutul soarelui, precum și contracția totală pot să înlocuiască o ședință sau să completeze una dintre ședințele precedente, la începutul ei, ca să vă „încălzească".

Această serie, căreia îi veți putea adăuga o ședință de decontractare (cap. VIII), se integrează, la alegerea voastră, în oricare zi a săptămânii, terminând sau înlocuind o ședință.

Postura crocodilului

Salutul soarelui
și contractarea totală



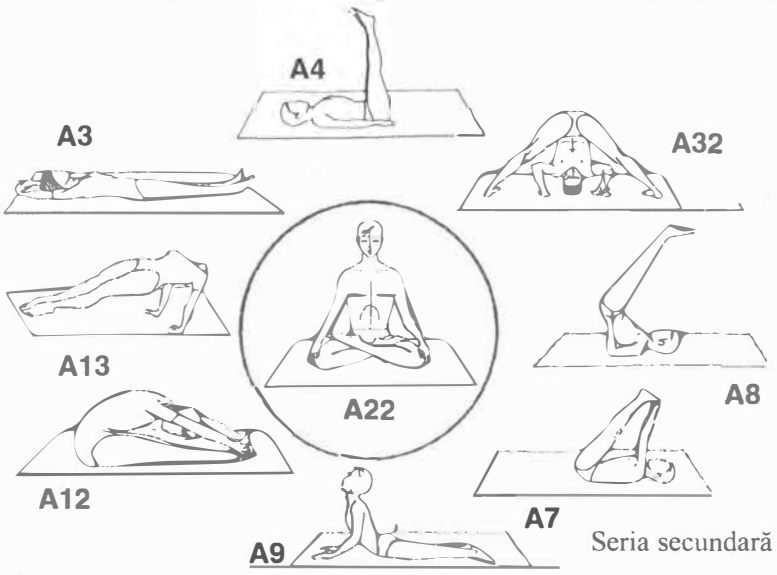
Săptămâna a șaptea

Această serie specială cuprinde doar trei posturi. În măsura în care veți putea, studiați-le și integrați-le într-o ședință.

Sau faceți din ele o ședință scurtă cuprinzând, după întinderile A 3 și A 4:

– postura capului (A 31) sau (A 33) sau (A 32);
– postura corpului întreg (A 14) sau (A 8);
– postura plugului (A 15) sau (A 7);
– postura cobrei (A 9) sau (A 16);
– postura întinderii posterioare (A 12).

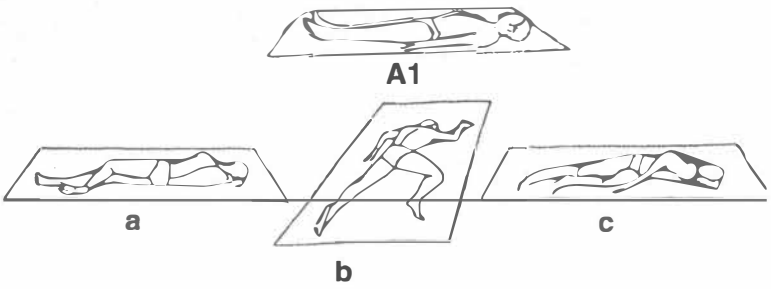
Seria de bază



Seria secundară

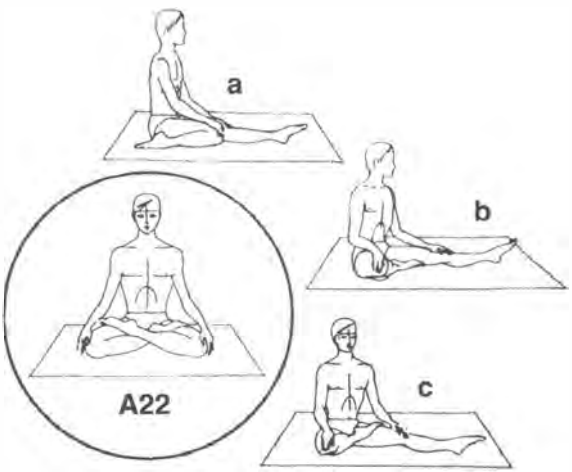
În afara seriilor. Destinderea

Studiul și practicarea destinderii, atenției și a concentrării, împreună cu exercițiile pentru ochi, pot să înlocuiască o ședință sau să o încheie, începând din săptămâna a treia.



În afara seriilor. Pranayama

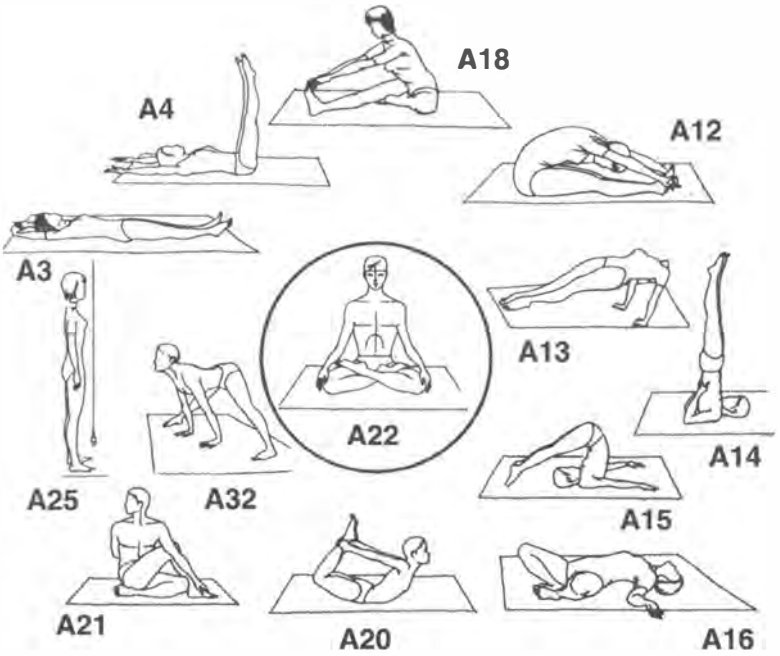
Am spus că exercițiile respiratorii pot să înlocuiască o ședință. Putem deci să studiem aceste exerciții după cum a fost indicat la cap. XX.



Seria de bază

După întinderile A 3 și A 4, sau salutul soarelui, sau marea contractare, care pot, după dorință, să înceapă această ședință, continuați astfel:

– postura marelui gest (A 18);
– postura întinderii posterioare (A 12);
– postura întinderii anterioare (A 13);
– postura corpului întreg (A 14);
– postura plugului (A 15) sau (A 8);
– postura peștelui (A 16) sau (A 9);
– postura arcului (A 20) sau (A 19);
– postura lui Matsyendra (A 21) sau (A 5);
– postura extensiei picioarelor (A 32);
– încheiați cu postura în picioare (A 25).



Și postura capului?

O clasăm în afara seriei, iar cei care pot să o facă, o vor intercala imediat după întinderile (A 3) și (A 4), după un timp de repaus complet.

Și posturile șezând?

Poate vi s-a părut că nu vorbim prea mult despre ele. Totuși cu ele trebuie să se înceapă și să se încheie toate ședințele, împreună cu respirațiile pregătitoare sau finale, acesta fiind motivul pentru care am așezat una în centrul fiecăreia dintre planșele incluse în acest capitol.

Puteți să le lucrați cu o ședință de respirație, de atenție sau la sfârșitul unei serii normale.

Observații finale privitoare la secvențele „în afara seriilor"

Aceste secvențe, deși ar putea să intereseze pe toată lumea datorită importanței lor, vă vor reține mai mult sau mai puțin atenția.

Ele oferă avantajul de a putea înlocui posturile inabordabile momentan sau definitiv, în cazul persoanelor în vârstă sau handicapate.

Ele pot atunci să constituie esența antrenamentului pentru aceste persoane.

Căci veți găsi în exercițiile de destindere, de atenție și de cocentrare un antidot excepțional împotriva grijilor și suferințelor fiziologice și psihice. Completate prin practicarea respirațiilor naturale sau artificiale, ele se consideră a fi suficiente.

29

Între noi

V-am prezentat o yoga pentru fiecare dintre voi. Deși epurată de bizareriile sale, ea rămâne foarte apropiată de tradiție.

Este sigur că îndepărtând mărăcinișul și desișul, riscăm să tăiem crengile cărora nu le-am văzut importanța. Copacul yoga este viguros, nu va sucomba în urma acestor „ciuntiri" involuntare.

Multe metode miraculoase au apărut peste noapte și au căzut în uitare. Dând dovadă de marea ei vitalitate, yoga a traversat secolele și civilizațiile.

Diversitatea, profunzimea, înțelepciunea metodei yoga sunt atât de mari, încât fiecare poate să găsească elemente permițând să-și echilibreze în mod armonios ansamblul vieții organice, mentale și spirituale.

Ați putut să vă dați seama că nu este o distracție de salon, nici o vogă trecătoare, rezervată blazaților în căutare de exotism. Este o educație realistă, deoarece este practică și completă.

Această yoga nu vă impune nici un fel de renunțare la viața personală și nici la activitatea pe care o aveți, dar, evident, vă tulbură puțin apatia, obișnuințele, conceptele.

A lua puțin din timpul de somn sau din timpul liber ca să vă ocupați de voi și de sănătatea voastră constituie o constrângere care va fi recompensată printr-o aprofundare a vieții voastre.

Sigur, asta poate să fie stânjenitor la început, dar va deveni repede o necesitate agreabilă, dacă vă impuneți să „trăiți" exercițiile, nu doar să le „faceți".

Cuvântul yoga exprimă sensul de unire, de legătură, dar și cel de jug: „piesă grea de lemn ce servea la legarea unui atelaj și, prin extensie, ideea de constrângere", căreia ne supunem în mod liber.

Această carte nu se adresează arțăgoșilor, nemulțumiți de alții ca și de ei, nici spiritelor așa-zise tari, care au nevoie doar de lecțiile dure ale vieții, ci tuturor acelora – fără deosebire de clasă, cultură, vârstă – care sunt preocupați să fie tot timpul mai apți pentru rolul lor de ființă omenească.

La ce vârstă putem începe?

Deoarece yoga constituie o educație, pare un lucru excelent să începi cât mai devreme posibil. Din păcate, acest raționament este fals, căci pentru noi, în Occident, yoga nu are valoarea deosebită pe care o are în Extremul Orient. Copiii până la vârsta de cincisprezece ani nu ar avea nici un câștig. După trecerea perioadei de curiozitate pentru posturi, totul ar deveni repede o corvoadă, o îndatorire în plus și și-ar pierde întreaga valoare. Un copil are nevoie să se miște, să

alerge, să meargă, să sară. Orice metodă de educație fizică pentru copil trebuie să includă jocul sau competiția, ceea ce nu e cazul cu yoga.

În schimb, un adult va găsi, la orice vârstă, cu ce să se ocupe; perfecționarea noastră nu se încheie niciodată.

Nu există scop mai înalt decât perfecționarea noastră morală și fizică, ultima favorizând-o pe cealaltă.

A menține un corp suplu și rezistent bolilor sau vârstei, a păstra o judecată limpede, o voință fermă, o minte deschisă în fața problemelor vieții, iată beneficiile ce se pot obține dacă practicați yoga.

Și mai reușim să realizăm o disponibilitate a ființei, obținerea unei stări de receptivitate, astfel încât să fim conștienți de prezența noastră în toate împrejurările, chiar în cadrul unei activități exterioare intense.

Aceste capitole au avut scopul de a vă deschide drumurile, de a vă prezenta bazele rezonabile ale unui studiu mai aprofundat.

Folosiți-vă din plin de înțelepciunea epocilor, păstrând simțul măsurii și discernământul, ca totdeauna să faceți deosebirea între esențial și secundar.

Așa cum facem dovada mersului mergând, demonstrați valoarea practică a acestei metode: adevărul ei trebuie să se adeverească în cele mai neînsemnate acte ale noastre.

Precum îndrumătorii din timpurile trecute, vă înmânăm găleata și frânghia, vă indicăm puțul, dar apa trebuie să o scoateți singuri!

Cuprins

Cuvânt înainte 5

Capitolul **1** – Câte feluri de yoga sunt 19

Capitolul **2** – Hatha-yoga sau calea efortului echilibrat 27

Capitolul **3** – Sfaturi practice 33

Capitolul **4** – Introducere în arta de a trăi mai bine prin respirație 43

Capitolul **5** – Cum ar trebui să respirăm 51

Capitolul **6** – Trebuie să alegem un ritm respirator? Cum? 59

Capitolul **7** – Tehnicile de control al respirației 67

Capitolul 8 – Relaxarea și yoga 79

Capitolul 9 – Prima ședință de posturi, asanele 93

Capitolul 10 – Urmarea primei serii de asane 109

Capitolul 11 – Cum să te asculți pe tine însuți 121

Capitolul 12 – Practicarea atenției conștiente 131

Capitolul 13 – Seria a doua de asane 141

Capitolul 14 – Controlul gândirii 167

Capitolul 15 – A treia serie de asane 179

Capitolul 16 – Gândirea poate orice 193

Capitolul 17 – Seria a patra de asane 211

Capitolul 18 – Igiena nervoasă 231

Capitolul 19 – Pentru obținerea controlului asupra respirației (pranayama) 241

Capitolul 20 – Principalele pranayama și modul lor de folosire 255

Capitolul 21 – Yoga și longevitatea 267

Capitolul 22 – O serie rapidă pentru oameni grăbiți 275

Capitolul 23 – O serie rapidă pentru oamenii obosiți 289

Capitolul 24 – Yoga și dragostea 297

Capitolul 25 – Asana regală 305

Capitolul **26** – Viața cotidiană și yoga.....**323**

Capitolul **27** – Alimentația.....**335**

Capitolul **28** – Să tragem concluziile.....**347**

Capitolul **29** – Între noi.....**365**

NOTE PERSONALE

NOTE PERSONALE

NOTE PERSONALE

NOTE PERSONALE

Această carte este înainte de toate o formulă de viață, o metodă şi o posibilitate de a ne apropia de cunoaşterea de sine.

Yoga – o metodă pentru toți şi la îndemâna tuturor vă permite să includeți în viața voastră cotidiană un anumit aspect din Yoga. Ea se adresează tuturor, fără nici un fel de restricție legată de sănătate, vârstă sau cunoaşterea prealabilă. Vă învață să vă descoperiți echilibrul şi respirația naturală, să vă întăriți înzecit puterea de concentrare şi atenție, să vă corectați atitudinea față de propria persoană şi față de viață.

Veți intra astfel în posesia unei „formule de viață" care vă va purta spre un infinit tot „mai vast".

Philippe de Méric s-a născut în anul 1914. A făcut studii de drept şi de ştiințe politice şi, între timp, a fost preocupat de filozofiile orientale. S-a întâlnit cu un tânăr yoghin, Maheseh Gétredryal, venit să învețe metodele de cultură fizică occidentale; acesta l-a inițiat în toate tehnicile de bază ale metodei yoga. În 1954, Philippe de Méric a început să răspândească această învățătură prin corespondență, cu sprijinul Centrului de Perfecționare Umană. El s-a consacrat în întregime instruirii şi practicării tehnicilor provenite din yoga. În cursurile sale particulare sau colective, el propunea un nou mod de a trăi, fără ca pentru asta să respingă cultura şi gândirea occidentală. A publicat câteva cărți, care l-au consacrat ca o adevărată autoritate în materie: *ABC-ul metodei Yoga, Judo şi Yoga, Yoga fără posturi.*

ELEMENT

Pro Editură şi Tipografie S.R.L. O.P. 26, C.P. 13
Str. Băiculeşti nr. 1, București;
Tel.: 021-490.62.35; 021-490.62.36;
e-mail: proeditura@b.astral.ro
www.proeditura.ro

ISBN 973-85047-9-1